

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№9 (169) 15 мая 2008 г. Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" Основана в 2001 году Выходит 2 раза в месяц по четвергам Для работников здравоохранения

Сегодня в номере

«Отказываться от прививок – все равно, что ждать конца света в пещере»

В последнее время представители Минздрава неоднократно выражали обеспокоенность тем, что в стране растет количество родителей, отказывающихся делать своим детям прививки. О некоторых аспектах этой проблемы рассуждает главный государственный санитарный врач Республики Беларусь Валентина КАЧАН.

Старость не в радость?

Классическое представление счастливой семьи – семеро по лавкам, мудрые папа с мамой и добрые бабушки с дедушками. Однако жизнь часто оказывается сложнее, и старость оказывается не в радость не только самим старикам, но и их родне. Почему? В этом вопросе читателям «ЗГ» помогает разобраться психолог Минского городского психоневрологического диспансера Ольга ПРИЛИЩ. **Стр. 6**

Пациент и врач – «моя твоя не понимай»

Несмотря на обилие популярных медицинских изданий и телепередач, порой, разговор пациента с врачом напоминает беседу двух иностранцев на третьем языке. Вроде и слова знакомые, а понимаются по-разному или не понимаются вообще. Специалисты провели исследование, в котором попытались узнать, насколько хорошо понимает больной то, что говорит ему врач на приеме. **Стр. 7**

Крути педали!

Едва успело немного потеплеть, как любители велосипедного спорта открыли сезон, который продолжится до глубокой осени. О том, как кататься с умом и пользой для здоровья рассказывает заведующий кафедрой спортивной медицины и лечебной физкультуры Геннадий ЗАГОРОДНЫЙ. **Стр. 10**

Автобус как место оседлости

Весна–лето – время путешествий и экскурсий. Путешественников среди нас много, но лишь некоторые знают, как правильно себя вести в поездках. А ведь это очень важно: одна небольшая ошибка – и можно потерять несколько драгоценных дней отпуска. Чтобы этого не произошло, нужно выполнять несколько несложных правил. О них рассказывает кандидат медицинских наук, врач-терапевт Нелли СУЛТАНОВА. **Стр. 11**

Мечта в кредит

Активная часть населения все больше пользуется возможностью приобретения автомобиля в кредит, получая «блага цивилизации» здесь и сейчас и расплачиваясь впоследствии за него в течение ряда лет. Из дорогого удовольствия автокредитование сегодня превратилось в распространенную услугу. Разнообразие кредитных схем так велико, что теперь все зависит только от индивидуальных потребностей и интересов клиента. С чего начать? **Стр. 13**

ОДО "ДКМ-ФАРМ"
для работы в аптеках г. Минска (ул. В. Хоружей, ул. Кольцова)

ТРЕБУЮТСЯ:



провизоры и фармацевты с категорией и без категории

Полная занятость, высокая заработная плата, социальные гарантии

 8 029 623 71 67 Александр | 8 029 689 20 07 Игорь | e-mail: dkmf2@solo.by

Новости

В Беларуси с начала года отравились грибами 14 человек

По словам заведующей отделением гигиены питания Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья (ЦГЭиОЗ) Анжелы Скуранович, за 4 месяца прошлого года было зарегистрировано 17 пострадавших от отравления грибами и один смертельный случай.

А. Скуранович отметила, что в апреле с наступлением сезона весенних грибов в стране стали регистрироваться отравления сморчками. Так, в течение последних трех недель было два случая отравления сморчками в Витебской и один – в Гомельской области. Все пострадавшие выжили, сообщают naviny.by.

Сморчки относятся к условно съедобным грибам и содержат раздражающие едкие горькие ядовитые вещества. При несоблюдении правил обработки вызывают отравления (иногда со смертельным исходом). Приготовление сморчков требует многократных сливов воды и многочасовой варки. Другие весенние грибы – строчки – по санитарным правилам, принятым в 2005 году, относятся к ядовитым и несъедобным грибам. Употреблять их в пищу нельзя ни в коем случае.

От контроля гликемии к профилактике сердечно-сосудистых катастроф

На научно-практической конференции под таким названием белорусские эндокринологи вместе с зарубежными коллегами обсуждали вопросы лечения сахарного диабета, своевременной инсулинизации при этом заболевании, а также аналоги инсулина.

Главный внештатный эндокринолог Министерства здравоохранения Республики Беларусь З. Заборовская и заведующая кафедрой эндокринологии БелМАПО Л. Данилова озвучили статистику в области заболевания сахарным диабетом 2 типа. В 2007 году было зарегистрировано175755 случаев данной патологии, а скончался от нее 6891 человек. Лишь 39782 больных получают инсулинотерапию, 62% сообщают об улучшении самочувствия после начала инсулинотерапии. В мире от этого заболевания страдают 320 миллионов человек, в ближайшие 20 лет их количество возрастет, по прогнозам специалистов, до 350 миллионов. В Беларуси к основным проблемам лечения сахарного диабета 2 типа относятся рост поздних осложнений, высокая смертность от этого заболевания, увеличение числа лиц с избыточной массой тела и ожирением, рост количества случаев с гиперфункцией щитовидной железы. Кроме того, озабочены отечественные эндокринологи и увеличением затрат на диагностику, лечение, реабилитацию больных с редкой эндокринной патологией.

Профессор Лейпцигского университета М. Блюэр рассказал собравшимся на конференции специалистам о многолетнем опыте использования аналогов инсулина для лечения сахарного диабета, а менеджер по экономике здравоохранения Российской Федерации О. Карпов – о фармаэкономическом аспекте лечения этого заболевания, подчеркнув, что в России успешно используется препарат Лактус компании Sanofi Aventis. Это первый инсулиновый препарат 24-действия, который достаточно принимать один раз в день: концентрация инсулина в крови будет оставаться ровной и не изменой на протяжении суток.

Согласно данным БелМАПО, 90% пациентов хотят знать о сахарном диабете больше, а 46% больных относятся к диабету исключительно серьезно. Поэтому появление на отечественном рынке инсулинового препарата Лактус – своевременное и важное событие в белорусской эндокринологии.

Анна Хартман

Медики признали самым опасным предметом в офисе клавиатуру

Исследование в офисах на наличие бактерий, которые представляют наибольшую опасность возникновения пищевых отравлений, показало, что самым опасным предметом в этом плане является клавиатура. По словам лондонских специалистов по микробиологии, компьютерные клавиатуры оказались настоящим скоплением вредных бактерий.

В ходе проверки удалось обнаружить клавиатуру, количество микробов на которой было в пять раз больше, чем на сидении унитаза офисного туалета. Это значение в 150 раз превышает максимально допустимое количество бактерий, передает BBC.

На двух из 33 клавиатур был обнаружен высокий уровень стафилококка, а на двух других - опасные Коли-бактерии и энтеробактерии. Такая аппаратура в офисе может стать источником распространения различных заболеваний среди сотрудников, считает Питер Уилсон, специалист по микробиологии больницы при Университетском колледже Лондона.

Одной из причин такого запущенного состояния клавиатур является несоблюдение простых правил гигиены: офисные работники не только обедают, не отходя от компьютера, но и элементарно забывают мыть руки после посещения туалета.

В прошлом году аналогичное исследование было проведено в Аризоне. Американские работники оказались еще более неопрятными, чем британские: на некоторых рабочих столах специалисты обнаружили в 400 раз больше бактерий по сравнению с сиденьем офисного унитаза. Примечательно, что рабочие места женщин оказались в 3-4 раза грязнее, чем мужские, сообщает telegraf.by.

Наличие презервативов в автомобильной аптечке теперь не обязательно

Министерство здравоохранения Беларуси утвердило новый перечень лекарственных препаратов, которые должны быть в автомобильной аптечке.

Из перечня исключены некоторые виды лекарств, а также презервативы, наличие которых было обязательным несколько лет подряд. Об этом сообщил начальник отдела научно-методического и правового обеспечения Управления ГАИ МВД Анатолий Сушко. Как отметил А. Сушко, введением несколько лет назад обязательного наличия презервативов в автомобильной аптечке ГАИ отреагировало на кампанию по профилактике ВИЧ/СПИД, сообщает tut. by со ссылкой на БелаПАН.

Каждый год содержание витаминов в продуктах сокращается

Продукты питания сегодня не способны удовлетворить потребность человека в витаминах и микроэлементах, поскольку количество полезных веществ в них постоянно уменьшается.

Такой вывод вытекает из данных, представленных Министерством сельского хозяйства США, согласно которым за последние 30-40 лет витамин А полностью исчез из говядины, а его содержание в мясе птицы сократилось на 70%. Критически – на 85% – уменьшилось количество кальция в листовой капусте, ранее считавшейся основным источником этого элемента. Более чем на 30% снизилось содержание магния в петрушке и укропе. Теперь, чтобы получить суточную дозу витаминов и микроэлементов с продуктами питания, необходимо съедать до 5-7 килограммов различной пищи, на что организм, естественно, не рассчитан. Нарастание нехватки полезных веществ в продуктах ученые связывают с повсеместным истощением почвы, а также с тем, что урожай сегодня снимают, не дожидаясь его созревания, чтобы он выдержал длительную транспортировку, сообщает pr-premier.ru.

Новые технологии в решении профессиональных задач

Телевидеоконференция – стремительно набирающая популярность форма общения. В последнее время к ней часто прибегают организаторы всевозможных мероприятий. И как показывает опыт – оправдано.

Возможность общения с зарубежными коллегами, обсуждение актуальной темы, обмен опытом, дискуссия или беседа – маленький профессиональный праздник. Представительство немецкой компании «Бионорика» предоставило возможность интерактивного общения медицинским работникам Москвы, Минска и областных городов Беларуси. В общей сложности численность аудитории составила более 400 человек.

Профессор Балан Вера Ефимовна (Москва), известный специалист по лечению климактерических расстройств, свой доклад посвятила последним исследованиям в этой области медицины. Статистическую информацию, научные обоснования и практические рекомендации доклада активизировали вопросы участников телевидеоконференции из Беларуси. Интерактивное общение, которое быстро освоили стороны, позволило создать эффект реального присутствия.

Председатель Белорусской ассоциации акушеров-гинекологов, профессор Можейко Людмила Федоровна (Минск) выразила точку зрения коллег, сказав, что общение для специалистов – обязательная составляющая профессионального успеха. Сотрудники представительства «Бионорика» способствовали реализации этой важной задачи наилучшим образом.

Соб. инф.

- Николай, чего в достигнутом Вами больше: дара, труда, случая?

- Случая. То, что Господь Бог дал мне способности – это одно. Но на этот дар мне всегда посылали лучших педагогов. А потом все делала судьба. Вот вроде бы мог пойти по этой дороге, а судьба разворачивала. У меня, например, не раз была попытка уйти из Большого. Но все ломалось, и я понимал, что больше таких глупостей совершать не буду. Когда я пришел в театр, мне мой педагог Марина Тимофеевна Семенова четко сказала: «Коля, запомни, пока колонны стоят, ты танцуешь и отсюда выйдешь только вперед ногами». И я взял себе такой настрой.

- Ну, до выноса вперед ногами еще далековато. Тем не менее Вы наверняка задумываетесь о том, чем займетесь после окончания сценической карьеры?

- Я уже работаю педагогом-репетитором в Московской академии хореографии и веду класс в Большом. Могу сказать, что своим ремеслом владею. Но это нищенская жизнь при тяжелейшем труде. А я привык жить иначе.

- Ну а если «умереть» на сцене?

- Ни в коем случае. Когда я говорю, что закончу танцевать, имею в виду, что закончу карьеру классического премьера. Это определенные роли, с которых надо вовремя уйти – лучше рано. Если даже ты выглядишь моложаво и выходишь в партии принца, а легкости в движениях уже нет, то это нехорошо выглядит.

- А как же пример Плисецкой?

- Майя Михайловна оставила классические роли рано. Она долго выходили в балетах, где не надо было крутить 32 фуэте. Кроме того, Майе Михайловне крупно повезло: она танцевала в эпоху великих балетмейстеров. К сожалению, мое поколение работает в той ситуации, когда великие уходят, а смена не пришла. Сейчас на багаже великого Петипа едет дикое количество прохиндеев, которые кладут себе в карман деньги, причитающиеся Петипа и его наследникам. Если бы Российское государство в свое время запатентовало эти балеты, у нас бы появилась еще одна нефтяная труба. Потому что нет в мире театра, который бы наши спектакли не тиражировал в чудовищном виде. Мало того, мы сами позволяем каким-то левым людям к этому приложить руку.

- У Вас очень яркие актерские данные. О «переквалификации» в драматического актера не задумывались?

- У меня инструкция по эксплуатации очень простая: всем своим педагогам я верил безоговорочно. То же думаю о театре или кино. Там нужен режиссер. И если я когда-нибудь пойму, что вот этот режиссер готов из меня что-то вылепить, – чем черт не шутит. А так как я с детства умею быть пластилином, то с удовольствием вылеплюсь. Но, увы, сейчас все чаще нужны быстрые результаты. А мне хочется, чтобы меня действительно лепили.



К солисту Большого театра, народному артисту России Николаю Цискаридзе природа проявила расположение особое. Она не только даровала ему талант, благодаря которому он уже 16 лет является премьером Большого и одним из ведущих танцовщиков мира.
Дар этот еще и «застрахован» – здоровым, без чванливости и пижонства чувством осознания собственной значимости. Без которого ранимый по своей сути талант не способен выжить в борьбе с неизбежно преследующей его посредственностью.
О том, как удается самому молодому в России заслуженному и народному артисту поддерживать в себе искру божью, мы с ним и беседовали.

«Я хочу, чтобы меня лепили»

- Среди молодежи Большого многие так думают?

- Не знаю. По крайней мере со своим учеником работаю так, чтобы вместе с ним учиться. В работе никогда не настаиваю, позволяю ему принимать собственные решения – с одним условием: чтобы это было красиво. Ведь балет – одно из самых красивых искусств.

- А не на сцене, в жизни тоже любите все красивое?

- Очень! Только красивое!

- Что для Вас красота?

- Гармония. Красивый человек не тот, у кого смазливое личико, а тот, у кого и поведение, и поступки, и вся жизнь достойны.

- Вы родились 31 декабря, когда всем полагается поверить в чудо. А сами Вы верите, что ваш чудесный дар и чудесный творческий путь предопределил день вашего появления на свет?

- Это так и есть. Мама меня родила в 43 года, вопреки диагнозу, что у нее не может быть детей. И она всегда говорила, что я – чудо в ее жизни. Ко мне все вокруг и относились как к чуду. Но свое чудесное происхождение я постоянно отстаивал тем, что боролся за себя сам. Ведь я пошел по пути, на котором у нашей семьи никогда никаких знакомых не было.

- Как же пойти решили?

- Хотел танцевать – и все. Хотя мама до последнего сомневалась в моих способностях – даже когда педагоги Тбилисского училища уговаривали ее повезти меня в Москву. Первый балет – «Жизель» – я увидел в 3,5 года и был потрясен: как красиво! А потом по телевизору посмотрел «Спящую красавицу», в котором танцевали дети из Ленинградского хореографического училища. Я стал задавать маме вопросы. Она отнекивалась: Ленинградто далеко. «А разве у нас нет такого же?» – «Нет», – твердо ответила мама. Но однажды я шел по улице и увидел объявление о наборе в училище. Пришел к маме и попросил документы. Разговор был долгим и резким. Но характер у меня такой: если что-то решил, то выбью обязательно. К тому же произнес традиционную кавказскую фразу: «Не забывай, что ты – женщина». У мамы был шок. Но она была вынуждена сдаться. Правда, поставила одно условие: или ты будешь самым лучшим, или я тебя заберу.

- И Вы сразу решили, что будете лучшим?

- По-другому просто не могло быть. Как корабль назовешь, так он и поплывет. А зовут меня Ника. Это значит победа. Фамилия же моя переводится как «Первая звезда». И в это я свято верю.

- Как шло Ваше покорение Москвы?

- Трудно. Никому не нужен был мальчик с улицы, тем более с грузинской фамилией. В училище я поступил с третьей попытки. Но я не расстраивался: знал, что – лучший.

- Кого считаете своим профессиональным крестным отцом или матерью?

- Многих. Но, безусловно, мою жизнь решил Юрий Николаевич Григорович, который, будучи худруком, взял меня, дал очень много аванса. Он так мудро давал мне роли, что каждая предыдущая предвосхищала следующую. Но по-настоящему меня воспитала Марина Тимофеевна Семенова, которой скоро исполнится 100 лет. Она не только вырастила меня как артиста, но выучила профессии педагога, свой класс передала. Когда я уже что-то мог, на меня обратила внимание Галина Сергеевна Уланова. Ну и, конечно, Николай Борисович Фадеечев, с которым я, слава богу, и по сей день... Круче ничего нет в России!

- Как с великими себя ощущаете?

- Я не ощущаю, что они великие. Представляете, Улановой было 86, когда мы начинали. А мне 20. И она со мной разговаривала на равных – при том что не каждому уделяла внимание. Я понимал, что мне не просто улыбнулось счастье – оно взяло меня за руки и ведет вперед. Семенова заменила мне маму, когда она умерла. Опекала меня круглые сутки: как встал, что поел, куда пошел. Она меня учила быть честным в профессии. И при этом всегда говорила: «Коля, ты же знаешь, как я тебя люблю!» У меня даже есть надписанная ею книга: «Люблю Цискаридзе. Марина Семенова». Последний раз, когда я у нее был, принес выпущенные открытки с ее фото. И попросил подписать. Она возразила: «Зачем? У тебя же столько всего!» Но подписала: «Марина – Коле». И тем самым нас уравняла. Но как же этим не гордиться?! С Галиной Сергеевной общались исключительно в зале, у нас не было посиделок до пяти утра или шатаний по магазинам, как с Семеновой. И все равно она ко мне очень нежно относилась – увидела во мне зерно и хотела, чтобы оно проросло.

- От многих артистов слышала, что в зале есть от силы пять человек, действительно больных искусством. Вы для таких избранных танцуете?

- Я танцую прежде всего для себя. Мама мне в свое время сказала: «Подумай, для кого поет соловей?» Да для себя он поет и не хочет ни на кого производить впечатление. А если я для себя что-то буду делать хорошо, то и для других это будет хорошо.

- Поскольку это интервью прочтут в Беларуси, хотелось бы узнать, что связывает Вас с Беларусью?

- Ну, во-первых, в Большом работают приглашенные танцовщики из Беларуси. Что касается меня самого, то туда я ездил с балетом Гедиминаса Таранды. Зал Дворца республики на 4,5 тысячи мест, где я танцевал «Шехеразаду», был набит битком. А как трогательны были цветы, которые мне дарили – не упакованные охапки, а скромные букетики весенних гиацинтов.

- Вот уже 10 лет по традиции Большого в свой день рождения вы танцуете «Щелкунчик». От этой традиционной обыденности ваш праздник не потускнел?

- День рождения вообще не люблю – от ощущения того, что еще годок прибавился. А мне никогда не хотелось взрослеть.

- Сколько вам в душе лет?

- Семь или восемь.

- Но коли годов не прибавилось, приросли ли мудростью за 16 лет работы в Большом?

- Синяками прирос. Хотя в работе я не незабудка. Но меня спасает уверенность в том, что моя карьера, как в сказках, – пример победы справедливости.

«Союз. Беларусь-Россия», 2008

Валентина КАЧАН: «Отказываться от прививок – все равно, что ждать конца света в пещере»



В последнее время представители Минздрава неоднократно выражали обеспокоенность тем, что в стране растет количество родителей, отказывающихся делать своим детям прививки. О некоторых аспектах этой проблемы рассуждает главный государственный санитарный врач Республики Беларусь Валентина КАЧАН.

- Сейчас действительно наблюдается всплеск «противопрививочных» настроений среди молодых родителей. Происходит это не в первый раз – такие волны поднимаются с периодичностью в 10-14 лет. Нужно отметить, что это явление характерно не только для Беларуси – сегодня отказ от прививок и появление групп повышенного риска, то есть людей, не прошедших вакцинацию является проблемой и во многих европейских странах.

Живя в благополучном с эпидемиологической точки зрения государстве, люди перестают ощущать опасность инфекций. Прививка начинает представляться им ненужной процедурой, доставляющей лишние неудобства. Они не осознают, что исчезновение тех или иных болезней является именно результатом вакцинации населения.

- Почему, по вашему мнению, это происходит?

- Живя в благополучном с эпидемиологической точки зрения государстве, люди перестают ощущать опасность инфекций. Прививка начинает представляться им ненужной процедурой, доставляющей лишние неудобства. Они не осознают, что исчезновение тех или иных болезней является именно результатом вакцинации населения. А ведь возбудители многих инфекционных болезней никуда не исчезли. Они постоянно присутствуют в окружающей среде. В настоящее время миграция заболеваний очень велика, многие инфекции заносятся на территорию Беларуси. И, казалось бы, ушедшие в прошлое болезни могут вспыхнуть с новой силой, и чем меньше привитых людей, тем более это вероятно. Ярким примером тому является произошедшая в середине 90-х в России вспышка дифтерии, во время которой погибло более 5 тысяч детей и взрослых.

- Но ведь разговоры о вреде прививок имеют под собой какие-то основания?

- Отказ от прививок сопоставим с тем, как некоторые люди сегодня запираются в пещерах и ждут конца света. Антипрививочная пропаганда имеет под собой столько же «научных» оснований. Как правило, она базируется на приведении в качестве примеров единичных случаев индивидуальной непереносимости препаратов. К тому же, эти случаи не всегда излагаются достоверно и не дают возможности судить о том, что проблема возникла именно из-за прививки, а не явилась следствием имеющегося у ребенка заболевания или не возникла из-за других особенностей организма.

Разговоры же о некачественности вакцин, чрезмерном содержании в них возбудителя и так далее вообще не имеют под собой никаких оснований. Сегодня любой прививочный материал, поступающий на территорию Беларуси, в обязательном порядке проходит регистрацию – незарегистрированные препараты даже не допускаются к тендеру. Кроме того, препарат обязательно проверяется в институте эпидемиологии и иммунологии на токсигенность и на эффективность.

Многие родители путают с осложнениями нормальную реакцию организма на прививку, возможность возникновения которой производители препарата всегда указывают на его упаковке.

- Но случаи осложненной реакции на прививки все-таки встречаются. Как часто это происходит?

- Польза от иммунопрофилактики просто несопоставима с индивидуальными случаями непереносимости той или иной прививки. Частота осложненных реакций очень невелика, для разных препаратов она может колебаться от одного случая на двадцать тысяч, до одного – на сто тысяч. Каждый случай осложнений детально разбирается специалистами для предотвращения таких ситуаций в дальнейшем.

Другое дело, что многие родители путают с осложнениями нормальную реакцию организма на прививку, возможность возникновения которой производители препарата всегда указывают на его упаковке. Озноб, температура, недомогание, слабость, набухание места укола, почесывание и так далее – все это естественная реакция организма, во время которой происходит выработка антител. Это – норма, а не патология.

- Какое обследование необходимо пройти ребенку перед прививкой, чтобы все-таки избежать возможности возникновения патологических реакций?

- Перед прививкой каждого ребенка в обязательном порядке должен осмотреть врач-терапевт. Никакие специальные обследования при этом не нужны, кроме одного: перед тем, как сделать маленькому ребенку первую в жизни прививку, у него обязательно берут анализ крови. Сегодня ребенок наблюдается врачами еще в тот период, когда находится в утробе матери. Уже на этом этапе проводится выявление имеющихся у него патологий. С рождения до трех месяцев, когда ему делается первая прививка, он тоже наблюдается у педиатра, и тот к тому времени должен знать о состоянии его здоровья практически все. К этому времени проявляется и большинство аллергий. А вот сделать предварительную проверку на аллергию, как того требуют некоторые не совсем грамотные родители, провести невозможно – в таких случаях человек реагирует на впервые введенный агент, и установить его заранее никак нельзя. Хочу отметить, что аллергическая реакция на составляющие вакцин встречается крайне редко.

Перед прививкой каждого ребенка в обязательном порядке должен осмотреть врач-терапевт.

- Какие заболевания могут вызвать проблемы при иммунизации? Можно ли эти проблемы предотвратить?

- Нужно говорить не о заболевании в общем, а о состоянии конкретного ребенка. И здесь очень многое зависит от педиатра. Он должен знать иммунный статус ребенка, учитывать наличие у него тех или иных болезней, переносимость предыдущих прививок. В каждой поликлинике есть врачебно-консультативная комиссия, на которую педиатр в случае возникновения сомнений может направить ребенка, чтобы ему разработали индивидуальный план вакцинации. Теперь это можно сделать также в недавно открывшемся городском центре иммунопрофилактики на базе детской инфекционной больницы, куда будут направляться дети с определенными заболеваниями, препятствующими

Обязательный календарь прививок

На первом году жизни ребенок должен получить прививку против туберкулеза, три прививки против гепатита В, три прививки против дифтерии, коклюша и столбняка «в одном флаконе», более известных под названием КДС, а также три прививки против полиомиелита.

В дальнейшем потребуется сделать две прививки против кори и краснухи. До достижения шестнадцатилетия необходимо каждые пять лет прививаться против дифтерии. Взрослым это нужно делать каждые десять лет. Остальные прививки делаются по показаниям и по желанию.



вакцинации, с какими-либо болезненными реакциями, возникшими после предыдущих прививок. Пути решения проблем могут быть разными – разделение вакцин, использование ослабленной вакцины вместо живой, сенсабилизационная терапия для детей с аллергией и так далее. Здесь нет общего рецепта, к каждому ребенку подход должен быть индивидуальным.

Сегодня мы можем оказывать помощь многим детям, которым раньше пришлось бы отказаться от вакцинации. Так, около 20 лет назад у нас никогда не делались прививки детям с тяжелыми органическими патологиями центральной нервной системы. После того, как началась уже упоминавшаяся эпидемия дифтерии, мы провели серьезную работу в этом направлении. Сегодня большинство таких детей привито, и патологических реакций при этом ни у кого не наблюдается.

- Сегодня некоторые врачи неофициально рекомендуют родителям прививаться в платных медучреждениях, поскольку качество используемых там вакцин намного выше качества более дешевых препаратов, применяющихся в государственной медицине…

- Эти «некоторые» врачи лоббируют интересы производителей той или иной вакцины, и это не делает чести ни тем, ни другим. Как представитель Минздрава хочу заявить, что качество используемых в наших учреждениях вакцин соответствует всем мировым стандартам. Мы выбираем только те вакцины, которые прошли долгий путь и имеют хорошую репутацию. Конечно, при этом выбираем те из них, которые стоят дешевле.

Однако в тендерную комиссию обязательно входят специалисты, которые кроме цены препарата анализируют еще и все качества иммунобиологических материалов.

Главным показателем эффективности вакцин является заболеваемость – использование некачественного препарата обязательно отзовется ее всплеском. А сохраняющаяся в нашей стране благополучная эпидемиологическая ситуация подтверждает, что выбор делается правильно.

То же, что ребенок легче переносит прививку – не всегда является признаком ее высокого качества. Возможно, при этом хуже вырабатывается иммунитет, и возрастает вероятность заболеть в будущем.

- Планируется ли расширение календаря прививок в связи с появлением новых вакцин, позволяющих предотвратить не предотвращавшиеся ранее заболевания?

- В настоящее время изменять календарь прививок не планируется. Все прививки, не входящие в него, в том числе, и новые, проводятся индивидуально – либо по показаниям, либо по желанию человека, но уже на платной основе.



Решение об иммунизации той или иной группы населения производится на основании постоянно проводимого мониторинга иммунного статуса белорусов, а также на основании изучения распространения инфекций в нашем регионе. Так в 2006 году была проведена дополнительная иммунизация взрослого населения против дифтерии, когда наши соседи – жители Латвии – подверглись мощной атаке этого заболевания.

- Какие же группы населения подлежат иммунизации в ближайшем будущем?

- В этом году планируется привить от краснухи, представляющей серьезную опасность для плода в первом триместре беременности, всех женщин в возрасте до 25 лет. Детей шестилетнего возраста будут прививать против гепатита А.

Вопрос по теме

Как вы относитесь к прививкам и считаете ли необходимым прививать своих детей?

Этот вопрос корреспондент «ЗГ» задавала молодым родителям.

Светлана, 38 лет, бухгалтер:

- Двум старшим детям я делала прививки по графику – тогда с этим было строго. А младший сын, которому сейчас два годика, ходит пока непривитым. Когда я собралась на прививку, меня отговорила младшая сестра моего мужа – ей 26, много подруг с маленькими детьми, и большинство из них отзываются о прививках очень негативно. Она прислала мне массу статей на эту тему, и, прочитав их, я решила подождать с прививками. И, вы знаете, проблем со здоровьем у сынули намного меньше, чем в свое время было у его старших брата и сестры.

Алена, 23 года, мама в декретном отпуске:

- Я читала много литературы на эту тему, и так и не смогла до конца разобраться. Поэтому решила для начала сделать дочке прививки от тех болезней, которыми не болела сама, и, соответственно, не смогла передать ей своих антител.

Евгения, 27 лет, дизайнер:

- Я очень волнуюсь за здоровье своего ребенка, поэтому строго исполняю все рекомендации врачей. Что касается побочных реакций – да, была температура, плохое самочувствие. Но пара таких дней – не очень высокая плата за возможность подстраховаться и защитить ребенка от гораздо более страшной опасности. Сколько детей раньше умирало от столбняка, например, просто уколов руку гвоздем или разбив коленку…

Аделина, 24 года, студентка:

- Мои дети точно будут привиты, причем в строго положенное время. По той простой причине, что иначе им впоследствии будут компостировать мозг в разных учреждениях, начиная от детского сада, и заканчивая посольством. У меня у самой были с этим серьезные проблемы – мне в детстве забыли сделать одну из КДС, и потом, при подаче документов на визу США, этот факт всплыл, и мне пришлось потратить около трех недель на урегулирование этого вопроса. Поскольку я была уже не в том возрасте, меня сначала вообще отказывались прививать, потом у них не было необходимой мне вакцины. В результате мне сделали прививку и за достаточно большую взятку вписали ее на положенный возраст.

Александр, 35 лет, экономист:

- Я, конечно, не врач, и не могу в полной мере оценить аргументов сторонников и противников прививок. Но вот мать моей жены – педиатр с многолетним стажем, очень хороший специалист. Она никогда не выражала сомнений в том, что прививки делать нужно, и оба наших ребенка прошли полный курс. Я думаю, если бы они представляли какую-то опасность, она постаралась бы защитить от нее своих внуков.

Марина, 33 года, домохозяйка:

- Я подхожу к выбору прививок очень избирательно. В три месяца – однозначно отказываюсь, ребенок еще слишком мал для такого мощного вмешательства. К тому же, находясь у мамы в животике, ребенок через плаценту получает антитела имеющиеся в ее организме. После родов он получает их с материнским молоком. Получается, что до 6 месяцев – года малыш защищен естественным, а значит, самым надежным иммунитетом. Я стараюсь кормить грудью как можно дольше, в том числе, и для того, чтобы дать малышу защитные силы. А вот потом прививки уже необходимы.

Антон, 32 года, программист:

- Я считаю, что прививки делать нужно. Ведь врачи занимаются этим вопросом много лет, они разработали целую систему – не зря же наверное? Не для того же государство платит деньги, чтобы вредить своим жителям?

Наталья, 25 лет, продавец-консультант:

- Я ни за что не буду делать прививку своему ребенку. Зачем мучить детей, вмешиваться в их организм, ради прививок от тех болезней, с которыми они вряд ли столкнутся? Многих болезней, от которых нас прививают, сегодня уже нет, а вот вредные побочные эффекты – неоспоримый факт.

Андрей, 27 лет, водитель:

- Когда три года назад моему сыну делали весь комплекс прививок, я не возражал, поскольку ничего об этом не знал: надо – значит надо. Но если бы мне тогда попалась на глаза такая информация, которая появляется сейчас в Интернете, я бы, наверное, отказался. У одного паралич, у другого судороги, у третьего ноги отнимаются – просто ужас…С моим сыном, к счастью, все нормально, наверное, нам повезло. Но я не понимаю, почему врачи не предупредили о том, что могут возникнуть такие страшные последствия.

Юрий, 29 лет, супервайзер:

- Был большой скандал с женой на эту тему. Она увлеклась какими-то псевдовосточными учениями и доказывала, что все должно быть природно, вмешательство извне недопустимо. Пришлось привлекать тещу и других родственников, чтобы уговорить ее привить ребенка. Не согласилась бы – сам бы понес. Я хочу быть уверенным, что с моим сыном все будет в порядке. По-моему, развитые страны как раз и отличаются от диких тем, что в них проводится поголовная вакцинация населения. Эти молодые дуры, которые начитались всякой ерунды, что, в Африку хотят, где дети тысячами мрут? Назад в каменный век?

Материалы подготовила
Анастасия ДОРОФЕЕВА

Психотерапия на дому

Старость не в радость?

Классическое представление счастливой семьи – семеро по лавкам, мудрые папа с мамой и добрые бабушки с дедушками. Однако жизнь часто оказывается сложнее, и старость оказывается не в радость не только самим старикам, но и их родне. Всегда ли человек, как учил Сухомлинский, в семье учится творить добро? В этом вопросе читателям «ЗГ» помогает разобраться психолог Минского городского психоневрологического диспансера Ольга ПРИЛИЩ.

Искусство старения заключается в том, чтобы быть для молодых опорой, а не препятствием, учителем, а не соперником, понимающим, а не равнодушным.

А. Моруа

Часто возраст сравнивают с порой года: молодость – с весной, зрелость – с летом, а старость – с осенью. И подобно изменениям природы каждый возрастной период имеет свои особенности. Для молодого поколения актуальны поиск спутника жизни, тесное сотрудничество с людьми, укрепление близких личных связей со своей социальной группой. В зрелом возрасте основной психологической проблемой становятся идентичность, самовыражение и принятие себя, которое чаще всего основывается на идентификации в профессиональной сфере, достижениях и социальном статусе. Для периода жизни в 60-70 лет главная психологическая тема – это единство, то есть способность взглянуть на прошлую жизнь с удовлетворением.

Но часто с процессом старения приходят и другие проблемы. В силу ухудшающегося здоровья, мнительности, тревожности, неуверенности в будущем и снижения жизненной и социальной перспективы старые люди больше подвержены паническим настроениям, труднее приспосабливаются к переменам личной и общественной ситуации, что проявляется ригидностью и консерватизмом суждений, недооценкой опыта новых поколений и идеализацией собственного. На этом фоне круг интересов по мере старения значительно сужается и постепенно человек склонен концентрировать свое внимание лишь на себе и собственных нуждах. Это приводит к непониманию и конфликтам с молодыми, нарушению взаимоотношений в семье.

«… У нас в семье, мне кажется, сложилась нездоровая обстановка. Все началось с того момента, как полгода назад муж привез в нашу квартиру мою свекровь из деревни. Я прекрасно все понимаю, она женщина старая, немощная, за собой следить и за хозяйством уже не в состоянии. Но постепенно свекровь стала обузой для всей семьи. Дочка работает, по вечерам приходит усталая, а бабушка капризничает, жалуется, пытается всех учить жизни. Сын стал чаще пропадать у друзей, лишь бы не общаться с «выжившей из ума», как он выражается, бабулей. Муж обижается на детей, обвиняет их в бессердечности, да и мне говорит иногда, что я настраиваю их против матери. Я уже устала всех мирить и не вижу выхода из проблемы».

Ирина Станиславовна, 49 лет. Минск

Ваша ситуация, Ирина Станиславовна, действительно трудная и, вероятно, требует более тщательного анализа. На первый взгляд впечатляет Ваша роль в семье – миротворца. Эта позиция часто требует активного участия и большой ответственности члена семьи и приносит мало благодарности близких. Возможно, для Вас будет полезным разделить эту непосильную ношу с домочадцами. Например, если Вы ухаживаете за пожилой свекровью, то дети могли бы взять на себя больше обязанностей по дому. При этом важно не обязывать их быть «сиделкой» у старого человека. А муж мог бы менять Вас на «дежурствах» (например, гулять с мамой на свежем воздухе).

С другой стороны, позиция свекрови также вызывает беспокойство. Пожилой человек в один миг лишился своего привычного стереотипа жизни, своей обстановки (говорят, что родные стены поддерживают и защищают), круга общения и самостоятельности. Возможно, выполнение хоть какой-то маломальской работы по дому поможет Вашей свекрови чувствовать себя востребованной. А если Вы с мужем уделите ей внимание разговорами о радостных событиях в Вашей жизни и жизни ее внуков, расспросами о воспоминаниях ее прошлого, то такое эмоциональное общение может насытить потребность в признании ее значимости.

Как пожелание хочется привести стихотворение неизвестного мне автора:

Говорите о любви любимым,
Им ведь очень важно это
знать.
Говорите о любви любимым,
Если ваших глаз им не
понять.
Говорите о любви любимым,
Ну зачем от них любовь
скрывать!?
Говорите о любви любимым,
Пока есть кому о ней
сказать!!..

Подготовила
Анна ФИЛИППОВА

Одиночество – самое страшное наказание для любого человека, а уж для пожилого да больного тем более. Заботятся о таких людях социальные работники. Для тех, кто хочет что-то изменить в своей жизни, чтобы почувствовать от нее удовольствие, но не может сделать самостоятельно, работает центр социального обслуживания населения Советского района г. Минска.
Корреспондент «ЗГ» побеседовала с заведующей отделением социальной адаптации и реабилитации территориального центра социального обслуживания населения Советского района г.Минска Галиной КИРИЛЛИНОЙ.

Когда рядом кто-то есть

- Галина Евгеньевна, расскажите, пожалуйста, об основных задачах центра.

- Основная задача нашего центра – оказание социальной помощи наиболее уязвимым категориям населения. В структуру центра входит пять отделений: отделение первичного приема, анализа и прогнозирования; отделение срочного социального обслуживания; отделение социальной помощи на дому; отделение социальной адаптации и реабилитации; отделение дневного пребывания для инвалидов; работает юрисконсульт. Благодаря этому есть возможность оказать посетителям комплексную социальную помощь и поддержку. Центр призван помогать людям, и работники ответственны за то, чтобы сделать все возможное для своих подопечных, обратившихся к ним за поддержкой.

- Многие пенсионеры не знают чем заняться в свободное время. Решает ли ваш центр такую проблему?

- Людям творческим, со своими интересами, когда они выходят на пенсию, приходится адаптироваться к новым условиям жизни. У них появляется много свободного времени. А у нас можно реализовать свои таланты и интересы: работают клубы «Мы молоды душой», «Белая трость» для инвалидов по зрению, компьютерный клуб, который был очень востребован пенсионерами – очень многих интересует Интернет. Также в нашем Центре есть гостиная дневного пребывания «Теплый Дом», работает бильярд. Многие посещают клуб поэзии, где проводятся творческие вечера: каждый может прочитать свои произведения и поделиться впечатлениями.

Хочется добавить, что все услуги бесплатны. Мы проводим по-настоящему интересные мероприятия, стараемся создать уютную атмосферу и хорошее настроение.

- Как работает недавно открывшееся отделение дневного пребывания инвалидов?

- Изоляция людей с ограниченными возможностями от общества становится серьезным препятствием в их жизни, в реализации своих возможностей, в творчестве, в общении. Особенно остра эта проблема для молодых инвалидов, которые после окончания центров коррекционно-развивающего обучения и реабилитации во многих случаях остаются в стороне от жизни. Наш центр прежде всего помогает инвалидам в восстановлении нарушенных или утраченных вследствие заболевания навыков самообслуживания и подготовки к самостоятельной жизни. Кроме того, в отделении организованы кружки, клубы по интересам, с обязательным учетом рекомендаций специалистов центров коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: флористика, рукоделие, работает тренажерный зал.

- Оказываете ли вы психологическую помощь?

- Да, у нас есть телефон доверия. С теми, кто обращается к нам, работают опытные психологи. Часто за помощью обращаются анонимно. Безвыходных ситуаций нет и любой сам способен решить свою проблему. Главная задача психолога состоит в том, чтобы весь внутренний потенциал и позитивную энергию человека направить на самостоятельную работу с трудностями. Однако у самого человека должно быть сильное желание выйти с данной ситуации, иначе проблема остается не решенной.

На базе нашего территориального центра существует 2 группы самопомощи и взаимной поддержки: группа для лиц, страдающих алкогольной зависимостью, и из числа бывших алкоголиков и группа для тех, чьи родные страдают наркотической зависимостью. Работаем мы и с освободившимися из мест лишения свободы. УВД Советского района передает нам списки всех освободившихся. Наш центр помогает таким людям адаптироваться к повседневной жизни, стараемся дать им необходимую поддержку. Наша задача – не дать такому человеку опять попасть в тяжелую ситуацию.

У нас в районе очень скоординированная деятельность всех служб. Налажено сотрудничество с социально- педагогическим центром, организациями здравоохранения и УВД Советского района. В любое время можно получить необходимую информацию и поддержку.

Адрес территориального центра социального обслуживания населения Советского района: г.Минск, ул Гикало, 22.
Тел. для справок:
294 38 47, 290 96 75.
Работает телефон
«горячей линии»: 293 66 23.

Беседовала Елена ГОНЧАРИК

Несмотря на обилие популярных медицинских изданий и телепередач, порой, разговор пациента с врачом напоминает беседу двух иностранцев на третьем языке. Вроде и слова знакомые, а понимаются по-разному или не понимаются вообще. Специалисты ГНИЦ профилактической медицины провели исследование, в котором попытались узнать, насколько хорошо понимает больной то, что говорит ему врач на приеме.

Пациент и врач – «моя твоя не понимай»

Двум группам людей (практически здоровым и уже страдающим разными заболеваниями) предложили расшифровать 20 наиболее употребительных медицинских терминов. Среди них были такие понятия как «инфаркт», «стенокардия», «патология», «гиперхолестеринемия», «инсульт», «фактор риска», «диета» и т. д. Оценки за правильные ответы выставлялись по 5-балльной шкале. Оказалось, что в группе самых распространенных сердечно-сосудистых заболеваний даже те, кто уже имел проблемы с сердцем, смогли набрать не больше 1,8 балла. Несколько лучше обстоит дело в понимании общеупотребительных терминов (болезнь, здоровье, профилактика, стресс). Здесь уровень знаний пациентов почти дотянул до оценки «хорошо» – 3,8 балла.

Из всех кардиологических терминов самым известным и правильно понимаемым оказался «инфаркт», который определялся людьми как «омертвление сердечной мышцы» или «разрыв сосудов сердца». Неплохо воспринимается термин «патология», трактуемый, как «болезнь». Правда, почему-то очень часто с приставкой «наследственная», что неверно. Так же оказалось, что практически все понимают, что такое «вредные привычки – факторы риска». А вот термин «рациональное питание» воспринимается нашим сознанием очень узко: только как «полноценное питание с необходимым количеством жиров, белков и углеводов. При этом напрочь забыты кратность питания, его калорийность, химический состав пищи.

Дальше – хуже. Представления о «холестерине» у нас оказалось на уровне представлений о полтергейсте. По мнению большинства опрошенных, холестерин – это что-то невидимое, страшно вредное и совершенно ненужное для нашего организма. Между тем, холестерин – совершенно необходимое для многих внутренних химических процессов вещество, и лишь его переизбыток приводит к проблемам с сосудами.

Термин «гиперхолестеринемия» (повышенный уровень содержания холестерина в крови) вообще оказался пустым звуком. Наиболее частым ответом на вопрос, что это такое были: «абракадабра», «понятия не имею о чем речь». Понятие «атеросклероз» одни понимали, как «остекленение сосудов», а другие как «провалы в памяти». Самым близким к правде объяснением было таким: «когда сосуды ожиряются изнутри». Ухо режет, но по сути верно.

Не менее трудным для восприятия оказался термин «стенокардия». Никто из опрашиваемых даже не приблизился к его пониманию. А ведь без понимания того, что происходит с вашим организмом, очень трудно убедить человека соблюдать меры профилактики болезни и режим ее лечения. Чаще всего стенокардию определяли как «нарушение в ритме работы сердца», что совершенно неверно.

Нарушение ритмов – это аритмия или тахикардия, а стенокардия – это болезнь, основным признаком которой являются кратковременные приступы боли за грудиной, длящиеся 2-5 минут и проходящие после прекращения физической нагрузки или приема нитроглицерина. Старшее поколение пациентов правильно называли старое название болезни – «грудная жаба», а молодежь посчитала, что «жаба» – это заболевание легких.

Конечно, разбираться в липидном обмене, ферментах и прочих тонкостях работы нашего организма должен врач, а не пациент. Но о том, какие сигналы может нам посылать наше тело, сообщая о поломке, а главное, к какому врачу с этими поломками нужно идти прежде всего, должен знать каждый. Ведь читаем же мы инструкции к бытовой технике, чтобы правильно ей пользоваться, хотя далеко не все разбираются в том, как устроена микроволновка или видеодвойка.

Заботиться о собственном здоровье, не зная, что именно с вами происходит и от какой именно болезни вы хотите избавиться – трудно. Потому и сами пациенты должны понимать, о чем идет речь, не стесняться спросить или открыть книгу. Но и врачи должны понимать, что пациента необходимо заинтересовать его собственным здоровьем, а для этого доступно объяснить ему, в чем заключается его проблема. В конце концов, главное – это излечение человека от болезни.

Ингаляция изнутри

Эфирные масла в течение многих лет успешно применяются для лечения инфекций верхних дыхательных путей. Геломиртол форте является эфирным маслом и относится к группе отхаркивающих средств секретолитического и секретомоторного действия.

В качестве активного вещества Геломиртол форте содержит природное вещество миртол стандартизированный. Формой применения Геломиртола форте является растворимая в тонкой кишке желатиновая капсула. Благодаря пленочному покрытию капсулы, устойчивому к воздействию желудочного сока, последняя растворяется, проходя желудок, лишь в тонкой кишке. Как было доказано, после приема через рот препарат резорбируется в тонкой кишке и через кровь попадает в трахеобронхиальную систему. Там он частично выделяется через респираторный эпителий и альвеолы. При выделении через легкие происходит приятно ощущаемая дезодорация выдыхаемого воздуха, которую пациент отчетливо воспринимает и характеризует ее как приятную.

Геломиртол форте способствует оттоку вязкого секрета. Он улучшает дренаж придаточных пазух носа и быстрое выздоровление при хроническом синусите.

Геломиртол форте применяется как при острых и хронических бронхитах, так и при острых и хронических синуситах.

При дозировке следует придерживаться следующих рекомендаций:

- при острых воспалительных заболеваниях – 3-4 раза в день по 1 капсуле;
- детям до 10 лет – 2 раза в день по 1 капсуле;
- при хронической картине заболевания – 2 раза в день по 1 капсуле.

Данную дозировку мы рекомендуем также при длительном лечении.

Геломиртол форте следует принимать за полчаса до еды с обильным количеством холодной жидкости. После приема нельзя пить теплые напитки. Это означает, что при предписанном приеме с холодной жидкостью за полчаса до приема пищи капсулы, не растворяясь в желудке, транспортируются в тонкую кишку.

Геломиртол форте не имеет никакого вкуса. Это воспринимается особенно благоприятно в тех случаях, когда при хронических заболеваниях Геломиртол форте должен применяться в течение длительного времени.

Геломиртол форте могут принимать диабетики, так как он не содержит углеводов.

Даже при длительном применении он не вызывает развития толерантности, хорошо переносится и пригоден для детей.

Геломиртол форте предлагается в упаковке 20 капсул.

Капсулы Геломиртол форте имеют срок хранения 3 года

Лекарственное средство.
Перед применением
внимательно читайте инструкцию,
проконсультируйтесь с врачом.
Рег. уд. МЗ РБ №7982/06
от 27.11.2006

ГелоМиртол®
Натуральный растительный препарат
Pohl Boskamp
Действующее вещество миртол стандартизированный
Эффективное натуральное отхаркивающее средство
Избавляет от застоя мокроты в бронхах
Сокращает обострения при хроническом бронхите
Уменьшает головные боли при синуситах, способствует очищению придаточных пазух от секрета
Снижает необходимость применения антибиотиков при бронхитах и синуситах
Эффективен и применим с другими препаратами
Борется с инфекцией
Легко проглатывается
Препарат всасывается в кишечнике, а выделяется через легкие. За счет этого создается эффект ингаляции изнутри.
ИНГАЛЯЦИЯ ИЗНУТРИ
PharmaGarant, Германия; Эксклюзивный экспортер :
Тел. (017)224-21-98; e-mail:pharmagarant_minsk@telecom.by
PharmaGarant

АЛЛЕРКАПС – аллергия отдыхает!



Весной пробуждается природа, весенние дни дарят нам тепло и яркий свет, казалось бы - живи и радуйся. Однако весна не всем в радость. Для тех, кто страдает поллинозом, это мучительная пора.

Поллиноз, или пыльцевая аллергия – это заболевание, вызываемое пыльцой растений, которое может начаться ранней весной, когда распускается почки деревьев, и продолжается все лето, пока цветут кустарники и травы. Наиболее подвержены поллинозу жители крупных городов из-за неблагополучной экологической обстановки, загрязненности воздуха, частых стрессов. Пыльцевая аллергия сопровождается всеми признаками воспаления - покраснением, отеком, зудом, обильным отделением слизистого секрета. В связи с этим «аллергик» в период обострения испытывает постоянный дискомфорт – заложенность носа, чихание, насморк (ринит), зуд век, слезотечение, покраснение конъюнктив (конъюнктивит), кашель и приступы удушья.

Кроме поллиноза, среди аллергических заболеваний часто распространены круглогодичный аллергический ринит и атопический дерматит**.** Среди аллергенов, их вызывающих, могут быть белковые вещества, лекарства, пищевые продукты, домашняя пыль, шерсть животных. Тем, кто страдает аллергическими заболеваниями, часто приходится прибегать к помощи **противоаллергических средств (антигистаминных), блокирующих гистаминовые рецепторы,** вследствие чего прекращается действие гистамина - вещества, ответственного за проявления аллергии.

В Республике Беларусь фармацевтическим предприятием **«Минскинтеркапс» выпускается АЛЛЕРКАПС – современное противоаллергическое средство 2-го поколения,** активным веществом которого является цетиризин.

Лекарственное средство АЛЛЕРКАПС имеет ряд достоинств:

- Благодаря своему **воздействию на раннюю и позднюю фазы аллергической реакции, АЛЛЕРКАПС эффективен как для предупреждения, так и для лечения аллергических заболеваний.**
- **Действие АЛЛЕРКАПСА по устранению симптомов аллергии** начинается в первые 30-60 минут после приема и длится в течение 24 часов.
- **АЛЛЕРКАПС** применяется у взрослых и детей старше 12 лет в дозировке 10 мг. Для детей старше 6 лет существует детская дозировка – 5 мг.
- **АЛЛЕРКАПС удобен в применении – детям старше 12 лет и взрослым егоназначают 1 раз в день, детям от 6 до 12 лет – 1-2 раза в день.**

АЛЛЕРКАПС применяется при сезонном и круглогодичном аллергических ринитах, аллергическом конъюктивите, хронической крапивнице и отеке Квинке, аллергических дерматозах, сопровождающихся зудом и высыпаниями, например, при нейродермите. АЛЛЕРКАПС имеет доступную цену и приобрести его можно в аптеках Республики**!**

С Аллеркапсом – весна в радость!

Перед применением лекарственного средства проконсультируйтесь с врачом, ознакомьтесь с инструкцией.
Рег. уд. №05/05/1267 выдано МЗ РБ 26.05.2005

УП «Минскинтеркапс»
УНП 100 348 119
Лицензия №Ф-194 выдана МЗ РБ 27.12.205 сроком до 20.12.2010

Трезвый подход к слабоалкогольным напиткам

В обществе забили тревогу – молодежь приобщается к алкоголю через «фирменные» слабоградусные напитки. Но если рассудить здраво, виноват вовсе не камень, о который мы споткнулись, а наше неумение смотреть себе под ноги. Может быть, пора всерьез поставить вопрос о так называемой «культуре пития?»

В цивилизованных странах со схожим с нашим климатом существуют два типа пития: – употребление малоградусных напитков в малых количествах, но каждый день, и употребление высокоградусных напитков в большом количестве, но один раз в неделю или даже в месяц. Первый тип условно называется «англосаксонским», второй – «шведским». Наша национальная традиция объединяет оба этих типа и выражается в невеселом калабуре: «Пью много, но часто».

Культура пития англосаксов покоится на тех китах: пунш, тоник, коктейль.

Пунш – горячий или охлажденный напиток, приготовленный путем нагреванием рома или виски с водой, сахаром, вином, фруктовым соком и пряностями. Тоник – слабоалкогольный газированный напиток с добавлением ароматизаторов, хинина и сахара. Коктейль – охлажденный стимулирующий напиток из различных крепкоалкогольных напитков, сахара, воды или соков. Все эти напитки крепостью до 6^{o} – во зло или во благо?

***

Горячим пуншем англичане спасались от вечной сырости в своих плохо отапливаемых жилищах, лечили простудные заболевания суставов и верхних дыхательных путей. У европейцев аналогичные напитки именовались глинтвейном, грогом, жженкой и так далее.

Джин-тонику англичане благодарны спасением жизни солдат и переселенцев в тропических колониях. В состав его первоначально входили только джин, вода и хинин. Джин – алкогольный напиток крепостью около 45^{o}, полученный перегонкой спиртового настоя можжевеловой ягоды. Джин сам по себе обладает лечебными свойствами, его употребляли в качестве профилактического средства против малярии и других тропических болезней. Джин, разбавленный водой с добавлением хинина, был едва ли ни единственным лекарством для колонизаторов в тропиках. А слабоалкогольный коктейль после тяжелого труда служит хорошим тонизирующим средством, а перед сном – антидепрессантом.

Разумеется, алкоголь всегда негативно воздействует на печень. Но разберемся беспристрастно.

***

Главным компонентом этих напитков является вода. Если у нее неблагоприятный солевой состав, у нее жесткий, грубый вкус, может возникать осадок. Поэтому для производства слабоалкогольных напитков обычно используют воду из артезианской скважины, пропускают через системы различных фильтров, максимально очищая и умягчая, но при этом сохраняя естественные природные достоинства артезианской воды.

Непременным компонентом является спирт, произведенный из отборного пшеничного зерна. Из него удаляются сивушные масла и альдегиды. Жидкость-полуфабрикат смешивается с порошковым березовым углем, который адсорбирует все вредные примеси, затем все пропускается через механические фильтры. Такая супертонкая очистка — мировой стандарт для всех производителей, иначе им не устоять на рынке.

В состав слабоалкогольных напитков входят также подсластители, пищевые красители и стабилизаторы. В большинстве стран мира синтетические подсластители уже запрещены. Их заменяют на натуральные пищевые добавки, например, подсластитель стевиозид – природное вещество, выделенное из листьев медовой травы стевии, обладающее сладостью в 200-300 раз большей, чем сахар. Он безвреден для организма человека, в этом преимущество этого натурального подсластителя перед синтетическими, такими как сахарин, аспартам, цикламат или ацесульфам. Ароматизаторы тоже предпочитают изготовлять из экологически чистого натурального растительного сырья: аира, березовых почек, мяты перечной, пижмы бальзамической. В производстве слабоалкогольных напитков обычно используются только натуральные добавки с экстрактами ягод, фруктов и даже морской капустой для борьбы йододефицитом. Применение нашла и специальная пищевая добавка – лактат кальция, которая помогает организму восстанавливать потребность в кальции.



Каждый напиток, разумеется, прошел гигиеническую экспертизу и отвечает абсолютно всем установленным национальным стандартам и медико-биологическим нормам, и выполняют требования европейских потребительских директив, иначе он не попадет на рынок. Так что с точки зрения гигиены питания говорить о повышенной вредности таких напитков для печени, мягко говоря, не совсем верно. Стоит учесть, что уровень микробиологической чистоты этих напитков позволяет использовать их обычно на протяжении не более трех месяцев с момента производства.

И все-таки любую идею можно довести до абсурда – если пить без меры, любое лекарство станет организма ядом. Пока есть нездоровее желание охмелеть и войти в невменяемое состояние, никто вас не остановит.

***

В последнее время на нашем рынке появилось большое количество так называемых энергетических напитков, в том числе слабоалкогольных. Их основными тонизирующими компонентами являются кофеин синтетического происхождения, природные биологически активные вещества из разрешенных лекарственных растений, а также витамины C, PP, B_2, B_5, B_6, B_{12}. К этим напиткам у медиков больше вопросов.

Содержание кофеина в безалкогольных энергетических напитках часто составляет 150–320 мг/л при рекомендуемом верхнем допустимом уровне его потребления 150 мг в сутки. Продажа осуществляется в упаковках объемом 250 и 330 мл. Поэтому употребление более одной банки или бутылки в день негативно сказывается на здоровье детей, беременных и кормящих женщин, пожилых людей, лиц, страдающих повышенной нервной возбудимостью, бессонницей, нарушениями сердечной деятельности, гипертонической болезнью. Продукт этот относительно новый. И пока нет достоверных данных об отсутствии потенциального отрицательного воздействия на здоровье людей, особенно детей и подростков, о возможных изменениях психофизиологического поведения человека при одновременном употреблении тонизирующих веществ и алкоголя.

Наталья АБРАМОВИЧ,
врач-валеолог ГУ «МОЦГЭОЗ»

При серьезном его дефиците новые клетки просто не образуются, а поврежденные не ремонтируются. У взрослых ускоряется процесс старения, дети и подростки хуже развиваются, медленнее заживают раны и срастаются кости…

Да и иммунитет наш зависит от этого минерала: ведь эффективный иммунный ответ – это массовый выброс белых кровяных телец, а откуда их взять, если клетки не размножаются? Вот почему препараты цинка назначают при первых признаках простуды и гриппа вместе с витамином С, а при плановых операциях их рекомендуется начать принимать за несколько дней до хирургического вмешательства и продолжать в течение всего периода восстановления.

Кроме иммунных, у взрослого человека есть и другие активно и быстро растущие клетки. У мужчин это сперматозоиды, запас которых должен пополняться постоянно. Ученые обнаружили, что 2 из 3 мужчин со сниженной фертильностью страдают от дефицита этого минерала. Препараты цинка используют в качестве первой помощи при мужском бесплодии.

Цинк называют минералом стройности… и трезвости

Можно смело сказать: от того, сколько мы получаем цинка, зависит наше состояние в целом. Первый и главный факт: цинк нужен для производства белков – основы физиологической жизни. А значит, любая клетка нашего тела, от волос на голове до ступней ног, зависит от цинка.

Алкоголь и еда без проблем

Недостаток цинка влияет на наше восприятие окружающего мира – в частности, на обоняние и вкус. Ученые заметили, что крысы с цинко-дефицитом вели себя в точности как девочки-подростки, страдающие анорексией и булимией. При добавке цинка к рациону поведение крыс возвращалось к норме. Позже гипотеза подтвердилась: у многих женщин, страдающих булимией, крайне низок уровень цинка в организме.

Недавно ученые сделали открытие: цинк – настоящий минерал трезвости! Оказывается, он входит в состав особого фермента – алкогольдегидрогеназы, ответственного за расщепление спирта и предупреждающего опьянение. Если организм обеспечен дневной нормой цинка, эффективность действия фермента возрастает, а угроза развития алкоголизма падает.

Исследователи предполагают, что пища, богатая цинком, способна ослабить влечение к рюмке у алкоголиков.

Наконец, цинк, точнее – его недостаток связан с избыточным весом. Дело в том, что один цинкзависимый фермент в печени действует наподобие стрелки на развилке, направляя глюкозу либо на производство энергии, либо «на склад», где она превращается в жировые запасы. При дефиците цинка в организме этот фермент теряет активность, и глюкоза идет прямиком на неэстетичные складки на боках.

Здоровые десны и крепкие кости

Недостаток цинка сам по себе не ослабляет десны, но он делает их более уязвимыми для бактерий, а они-то и повинны в болезнях. Неудивительно, что дополнительное введение микроэлемента укрепляет десны и помогает бороться с их заболеваниями.

Роль цинка в построении костей изучена подробнее. Он нужен для производства той протеиновой матрицы, на которую укладывается кальций – главный строительный материал костной ткани. Вот почему цинк так важен для детей в период бурного роста, а также для всех, чьи кости срастаются после перелома или испытывают повышенные нагрузки.

Дефицит – не только у бедных

Как ни печально, недостаток цинка – очень распространенное явление. Причины возможны две: слишком мало получаем или слишком много теряем. Дефицит минерала может быть вызван низким потреблением животных белков и высоким потреблением углеводов. Цинк усиленно выводится из организма при стрессе, а также под воздействием тяжелых металлов и других загрязнителей. Голодные и несбалансированные диеты тоже истощают его запасы.

Есть и дополнительные факторы. Так, добавки кальция, которые часто прописывают беременным и пожилым, снижают усвоение цинка почти на 50%.

В общем, за свой цинк нужно бороться. Необходимая суточная доза невелика – всего 12–15 мг. Но чтобы набрать ее, нужно продуманно строить свое питание.

Доктор А. Максимов в своей книге «Микроэлементы и их значение в жизни организмов» приводит такие данные:

«Около 0,25 мг цинка на 1 кг содержат яблоки, апельсины, лимоны, инжир, грейпфруты, все мясистые фрукты, зеленые овощи, минеральная вода.

В меде — 0,31 мг цинка на 1 кг.

Около 2-8 мг/кг — в малине, черной смородине, финиках, большей части овощей, в большинстве морских рыб, в постной говядине, молоке, очищенном рисе, свекле обычной и сахарной, спарже, сельдерее, помидорах, картофеле. редьке, хлебе.

Около 8-20 мг/кг — в некоторых зерновых, дрожжах, луке, чесноке, неочищенном рисе, яйцах.

Около 20-50 мг/кг — в овсяной, ячменной муке, какао, патоке, желтке яиц, в мясе кроликов и цыплят, орехах, горохе, фасоли, чечевице, зеленом чае, сушеных дрожжах. кальмарах.

Около 30-85 мг/кг — в говяжьей печени и некоторых видах рыб.

Около 130-202 мг/кг в отрубях из пшеницы, которые являются наилучшим из известных сейчас источников цинка.

Надо учитывать, что в организме существует конкуренция между цинком и медью. Если цинка в избытке, не исключено, что это определенным образом скажется на количестве меди (а также железа). Поэтому, употребляя пищу, богатую цинком, все же дополните ее пищей, в которой содержится достаточное количество «живых» овощей или фруктов, богатых солями меди и железа.

Оказывается!

Томатная паста может защитить от солнца

Исследование британских ученых указывает, что блюда из помидоров, такие как пицца или спагетти болоньезе, могут повышать устойчивость кожи к солнечным ожогам и морщинам.

Ученые обнаружили, что у добровольцев, получавших по пять столовых ложек томатной пасты в день, усилилась защита кожи от ультрафиолетовых лучей.

Ультрафиолетовые лучи могут вызвать преждевременное старение и даже рак кожи. Ученые из университетов Манчестера и Ньюкасла предполагают, что основным компонентом помидоров, усиливающим защиту кожи, является антиоксидант ликопин. Его концентрация увеличивается при тепловой обработке помидоров. В исследовании принимали участие две группы по 10 добровольцев. Одним в течение трех месяцев давали каждый день по 55 граммов томатной пасты (для ее приготовления помидоры подолгу варят) и по 10 граммов оливкового масла. Второй группе давали только оливковое масло.

Три месяца спустя в образцах кожи тех, кто ел томатную пасту, оказалось на 33% больше проколлагена, который защищает от солнечных ожогов и придает коже прочность.

Подобное повышение уровня проколлагена сравнимо с солнцезащитным кремом с очень низким фактором.

«Томатная диета значительно подняла содержание проколлагена. Это говорит о возможности повернуть вспять процесс старения кожи. А ведь мы не так уж много помидоров давали нашей группе добровольцев. Столько легко можно набрать, если есть много блюд из помидоров», – говорит дерматолог из университета Манчестера Лесли Родс.

Ученые подчеркивают, что



помидоры следует рассматривать скорее как полезное дополнение, а не замену солнцезащитному крему. Кроме того, исследование было небольшим как по числу добровольцев, так и по длительности, и его результаты нуждаются в проверке.

«Хотя защита, создаваемая ликопином, слаба, исследование показывает, что диета с высоким содержанием богатых антиоксидантом томатов может стать дополнительным средством защиты от солнца», - прокомментировал доктор Колин Холден из Британской ассоциации дерматологов, сообщает Би-Би-Си.

История изобретений

Вещества для жизни

Впервые вывод о существовании неизвестных веществ, необходимых для жизни, сделал русский ученый Николай Лунин в 1880 году. Он обнаружил, что мыши не могут выжить, питаясь искусственной смесью из белка, жира, сахара и минеральных солей. Однако научный мир к выводам Лунина отнесся скептически.

Прошло целых тридцать лет. И лишь в 1910-1911 годах ученые убедились, что загадочные, но жизненно необходимые вещества все же содержатся в продуктах питания.

Болезнь со странным названием «бери-бери» появлялась у кур, когда их кормили полированным рисом, и исчезала при добавлении в рацион отрубей.

Молодой польский биохимик Функ, проделав ряд опытов, пришел к выводу, что загадочный куриный недуг предотвращает простое азотсодержащее вещество – амин. Так как это соединение дарило жизнь, он назвал его «витамин».

Позднее ученые пришли к выводу, что ряд болезней, и прежде всего рахит и цинга, тоже возникают при отсутствии в пище определенных витаминов. Лишь после открытий Лунина и Функа вопросы питания стали отдельной отраслью науки.



Стартовый капитал

Едва успело немного потеплеть, как любители велосипедного спорта открыли сезон, который продолжится до глубокой осени. «Вот молодцы, ведут здоровый образ жизни», - оглядываются прохожие вслед становящимся все более многочисленным велосипедистам. И не догадываются, что при неграмотном использовании двухколесный друг может принести нам и серьезный вред. О том, как кататься с умом и пользой для здоровья рассказывает заведующий кафедрой спортивной медицины и лечебной физкультуры Геннадий ЗАГОРОДНЫЙ.

Крути педали!



Главное, на что оказывает воздействие езда на велосипеде – это сердечно-сосудистая системаиопорно-двигательный аппарат, в частности его нижняя часть. Отсюда вытекают и достоинства, и недостатки велоспорта. Будучи прекрасным средством для укрепления здоровья, она, в то же время отличается гораздо более высоким, чем другие виды спорта, риском развития некоторых заболеваний. Особенное внимание правильному построению занятий должны уделять люди с избыточной массой тела, эндокринными расстройствами и расстройствами обмена веществ.

Дозированная физическая нагрузка, получаемая при помощи велосипеда, оказывает самое благоприятное воздействие на состояние сердца и сосудов. При этом повышается капилляризация сердечной мышцы, то есть увеличивается количество питающих ее мелких сосудов. Это приводит к более высокому функциональному состоянию сердца и является прекрасной защитой от всевозможных сосудистых патологий. Грамотно организованные занятия велоспортом помогут бороться и с уже имеющимися сердечно-сосудистыми заболеваниями. Поскольку при езде на велосипеде нагрузка ложится равномерно на весь организм, она более показана людям с такими болезнями, чем, например, бег. Однако человеку, страдающему ишемической болезнью сердца или аритериальной гипертензией следует подходить к езде на велосипеде очень осторожно, лучше проконсультироваться на эту тему с врачом.

Крутя педали, человек дышит очень глубоко и равномерно, занятия велоспортом являются прекрасной дыхательной гимнастикой для людей с хроническими патологиями дыхательной системы: бронхиальной астмой, хроническим бронхитом, пониженной функцией легких. Однако им, как и всем остальным любителям езды на велосипеде следует помнить, что пользу приносит только катание в лесу, поле, парке, зеленой зоне города. При езде вдоль улиц или оживленных трасс ядовитые вещества автомобильных выхлопов глубоко проникают в самые глубокие участки легких, и остаются там надолго. Поэтому прежде чем приобретать велосипед, хорошо подумайте, где вы будете на нем ездить. Возможно, вам лучше предпочесть бег, при котором вредные вещества вдыхаются не так интенсивно. Если вы все же решили ездить на велосипеде по городу, то лучше предпочесть для этого утренние часы, когда воздух более чистый.

Большое преимущество велоспорта заключается в том, что нагрузка при нем в отличие от все того же бега не является опорной. Основные рабочие части – колено, голеностоп, тазобедренный сустав – двигаются по эллипсу, что позволяет каждой из них нагружаться по минимуму. Поэтому велоспорт чрезвычайно полезен людям с тугоподвижностью суставов, нарушением их целостности, повреждением менисков, артрозами и артритами.

Одним из главных недостатков велоспорта является застаивание венозной крови в нижних конечностях, и, как результат – риск развития заболеваний, связанных с венозной недостаточностью: варикозного расширения вен и последующего тромбофлебита. Особенно велик этот риск для людей с избыточной массой тела, решивших похудеть при помощи интенсивной езды. Лишний вес, как правило, сопряжен с дополнительным объемом циркулирующей в организме жидкости, которая после активной физической нагрузки на велосипеде очень долгое время остается в рабочих мышцах, то есть скапливается в ногах. Поэтому толстякам стоит особенно строго контролировать нагрузку и обязательно делать «заминочные» упражнения, о которых мы расскажем ниже. Не стоит забывать о них и всем остальным. Людям, уже страдающим венозной недостаточностью нижних конечностей, от езды на велосипеде лучше воздержаться.

Вынужденное положение тела велосипедиста – наклон вперед плюс зафиксированная нижняя часть туловища – создает условия для формирования либо обострения заболеваний пояснично-крестцового отдела позвоночника. Дополнительным фактором риска является высокая интенсивность движения. При поддержании средней скорости нагрузка распределяется равномерно на переднюю, заднюю поверхности бедра и поясничную область, при слишком быстрой езде ноги «тянут на себя» все усилия. При их высокой подвижности и зафиксированной нижней части туловища в пояснично-крестцовом отделе на уровне 4-5 поясничного позвонка и первого крестцового возникает избыточная подвижность, и возникает риск того, что позвоночные диски, повредив связки, станут причиной формирования протрузии или грыжи. Если эти заболевания уже имеются, от велоспорта придется отказаться. При любых других заболеваниях в поясничном отделе позвоночника нужно ездить очень осторожно, контролировать нагрузку и сидеть ровно.

Нередко велосипедисты одеваются достаточно легко, и при наклоне вперед поясница оказывается голой. Позаботившись о том, чтобы этого не происходило, вы избежите нередко настигающего велоспортсменов радикулита и подобных ему заболеваний.

Одним из самых неприятных последствий увлечения велоспортом может стать развитие и усугубление заболеваний мочевыделительной системы. При езде на велосипеде, как и при занятиях на велотренажерах, значительная часть массы тела приходится на седалищную область. При этом работают только мышцы ног, живот и нижняя часть туловища практически бездействуют. В результате кровь «застаивается» там, что, при отсутствии профилактики, может привести к заболеваниям, связанным с ухудшением кровоснабжения органов малого таза как у мужчин, так и у женщин.

Однако мужчины-велосипедисты, в силу физиологических особенностей, все-таки рискуют гораздо больше, чем представительницы противоположного пола.

Дело в том, что при сидении в седле нагрузка на простату увеличивается на несколько порядков. По последним данным науки, до 95-97% спортсменов-мужчин, занимающихся байком, подразумевающим совершение прыжков на велосипеде, имеет повреждения мошонки и яичек. Для обычных велоспортсменов этот показатель достигает 45%. При этом происходят мелкие кровоизлияния, обычно относительно безопасные в молодом возрасте, но потом могущие вызывать фиброзирование, то есть зарастание поврежденных мест соединительной тканью, и нарушение соответствующих функций этой системы.

Следует помнить, что область паха особенно сильно травмируется при преодолении бордюров и других преград, и избегать таких ситуаций.

Правила, которые нужно соблюдать

- Не забывайте про технику безопасности. Шлем, наколенники, налокотники позволят при падении избежать серьезных травм, например таких, как часто встречающийся среди велосипедистов внутрисуставной перелом локтевого сустава.
- Перед тем, как вскочить в седло, нужно обязательно потянуться, размяться. При этом нужно не только хорошо потянуть ноги, которым предстоит основная работа, но и размять все тело.
- Нагрузка должна распределяться следующим образом:
- Сначала – постепенное повышение темпа езды – на медленный разгон должно уходить не менее 7-12 минут. Затем – стабилизация: велосипедист должен найти оптимальную для себя скорость и удерживать ее столько, сколько необходимо (лучше всего – в течение 30-40 минут). Обязательным элементом занятия является «закатка» – постепенное снижение скорости, на которое должно отводиться не менее 10 минут.
- Начинающим лучше кататься на ровном месте, без лишних подъемов и спусков.
- Езда на велосипеде, как и любая оздоровительная нагрузка должна производиться на пульсе 120-140 ударов в минуту.
- Учащенное сердцебиение, одышка, «натуживание», излишнее потоотделение говорит о том, что вы превышаете свой физиологический «потолок» и интенсивность нагрузки необходимо снизить.
- Берите в поездку бутылочку с водой или подслащенным, но негазированным напитком, и выпивайте по 150-200 миллилитров через каждые 15-20 минут.
- После велонагрузки обязательно нужно хорошо размяться, чтобы восстановить нормальный кровоток и не создавать условий для формирования локального венозного застоя. Для этого хорошо «повибрировать», провести упражнения на растяжку. Избежать застоя жидкости в ногах помогут лежачие упражнения типа «ножниц» или «велосипеда». Хорошо и просто полежать на спине с поднятыми вверх ногами.

Автобус как место оседлости

Весна–лето – время путешествий и экскурсий. Причем очень часто многодневных. Каких правил поведения стоит придерживаться во время таких экскурсий?



Наш консультант – кандидат медицинских наук, врач-терапевт Нелли СУЛТАНОВА.

Автобусные проблемы

Путешественников среди нас много, но лишь некоторые знают, как правильно себя вести в поездках. А ведь это очень важно: одна небольшая ошибка – и можно потерять несколько драгоценных дней отпуска. Чтобы этого не произошло, нужно выполнять несколько несложных правил.

Сейчас очень распространены автобусные туры и экскурсии – вот в них-то и надо проявлять особое благоразумие. Дело в том, что длительное сидячее положение может спровоцировать массу неприятностей.

Начнем с отека ног. У некоторых он появляется уже на 3–4-м часу поездки и с каждым следующим часом становится все больше и больше. К концу пути ноги становятся настолько опухшими, что человек даже двигается с трудом. Почему же это происходит?

Во-первых, отеки ног часто беспокоят тех, у кого есть сердечные проблемы. Во-вторых, к отеку может приводить лимфостаз. Это состояние появляется, когда затруднен отток лимфы. В сидячем положении он, конечно же, затруднен из-за двойной нагрузки, которую испытывают на себе сосуды – человек давит на них всей своей тяжестью. Кстати, именно поэтому чаще всего отеки во время путешествий возникают у полных людей. Они и «сердечники» составляют особую группу риска, которая очень плохо переносит долгие путешествия в автобусе или самолете.

Но часто бывает, что и абсолютно здоровые люди с нормальным весом замечают у себя появление отеков. В общем, от такой неприятности не застрахован никто, поэтому и правила поведения в таких поездках носят универсальный характер.

Нагрузка на остановках

Прежде всего, нельзя засиживаться в одной и той же позе – ее нужно менять каждые 10–15 минут. Особенно опасно колено, закинутое на колено – тогда сосуды пережимаются еще больше. Надо стараться как можно дольше сидеть с вытянутыми ногами – это снизит нагрузку на сосуды.

Нужно двигаться – вставать, ходить по узким проходам, наклоняться из стороны в сторону. Последнее необходимо еще и потому, что позвоночник сидящего человека испытывает колоссальные нагрузки. На их фоне обостряются все существующие болезни, основными из которых являются остеохондроз и радикулит.

Во время переезда нужно вставать каждые 30 минут и путешествовать по салону автобуса или самолета. Ходить надо медленно, достаточно высоко поднимая ноги и напрягая ягодичные мышцы. А потом, уже чуть размявшись, можно начинать делать повороты туловищем. Они тоже должны быть очень медленными. Причем есть одна важная деталь – круговые движения тазом делать не надо. Наклоны должны быть прерывистыми – вперед, влево, назад, вправо, а потом в обратную сторону.

Некоторые люди стесняются обращать на себя внимание такими вот незамысловатыми упражнениями. Но не надо забывать, что все вокруг тоже хотят быть здоровыми. Если объяснить это своим попутчикам, то среди них обязательно найдется немало последователей. И тем не менее некоторые люди не могут преодолеть своей застенчивости. Что ж, в этом случае достаточно только ходьбы, без всяких поднятий ног и поворотов. Нужно просто пройтись несколько раз туда и обратно по салону. Но, сев на место, надо обязательно сделать несколько упражнений для позвоночника.

Если речь идет об автобусном туре, то с максимальной для себя пользой нужно проводить все остановки. Все время стоянки автобуса нужно, не останавливаясь, ходить. Очень хорошо будет присесть несколько раз, сделав глубокий вдох при подъеме. Одним словом, нельзя упускать ни одной возможности заставить свои мышцы работать.

Безопасные напитки

Многие наши туристы начинают отмечать свои каникулы прямо в пути. Это еще одна большая ошибка. Ведь алкогольные напитки во много раз усиливают склонность к отекам. К тому же спиртное ухудшает работу почек, что тоже приводит к задержке жидкости.

С обычной жидкостью, кстати, тоже нужно быть осторожнее, то есть надо соблюдать умеренный питьевой режим. Это значит, что пить сколько угодно нельзя – когда путешественник почувствует жажду, ему нужно сделать всего несколько глотков. Тогда за 10 часов езды человек выпивает не более литра. Это оптимальный объем, который, с одной стороны, отвечает потребностям организма, а с другой – не способствует отекам.

Однако важно не только как пить, но и что пить. От крепкого чая и кофе лучше отказаться, как, впрочем, и от лимонадов. Предпочтение нужно отдавать минеральной воде, зеленому чаю и кислым сокам – апельсиновому, грейпфрутовому и вишневому. Сладкие соки лишь спровоцируют жажду, а во время поездки это совершенно не нужно.

Секреты перекусов

Теперь несколько слов о пищеварении. Путешествие никак не сказывается на нем, если время поездки ограничивается 5–8 часами. Совсем другая картина наблюдается во время автобусных туров, когда человек день за днем проводит в кресле. Конечно же, такое путешествие предусматривает посещение ресторанов, ночевки в гостиницах, но все же сидеть в автобусе приходится очень долго. Да и перекусить на скорую руку хочется достаточно часто. А что турист берет с собой в «сухом пайке»? Конечно, бутерброды, чипсы, сладкие булочки, супы из пакетика, синтетическую лапшу или пюре. Подобная пища очень плохо сказывается на работе кишечника – его перистальтика становится все медленнее и медленнее. А недостаток физической нагрузки лишь усугубляет эту проблему. Именно поэтому многие туристы, возвращаясь домой, испытывают большие сложности с пищеварением. Проще говоря, люди страдают от запоров.

Чтобы поездка не приносила подобных неприятностей, нужно соблюдать два правила. Первое – не нужно брать с собой никакой сдобы, ведь именно она больше всего затормаживает работу кишечника. Если уж делать бутерброды, то с хлебом из муки грубого помола и с добавлением отрубей.

Второе – нужно обязательно взять с собой фрукты. Они содержат клетчатку, которая так необходима для нормальной работы кишечника. Например, в день достаточно съедать два неочищенных яблока.

Свитер для жары

Если речь идет об автобусе, то обязательно нужно захватить с собой что-нибудь теплое, даже если за окном светит палящее солнце. В этом случае в салоне включается система кондиционирования, чаще всего она общая – то есть работает по всему автобусу.

Так что лучше прихватить с собой свитер и шерстяные носки – ни то, ни другое не помешает. Наши туристы частенько забывают про это, поэтому возвращаются из поездок с насморком или простудами. Это и неудивительно – ведь холодный воздух кондиционера и открытые окна очень опасны.

В заключение нужно сказать, что все вышеперечисленные рекомендации носят общий характер. То есть они подходят всем и каждому. Но если у человека есть какое-нибудь заболевание, то перед поездкой нужно проконсультироваться с врачом.



Чтобы не держать болезнь за пазухой

Принято считать, что без лечения насморк проходит за неделю.

Пусть так, но в итоге нас не обязательно ожидает выздоровление.

Нелеченный насморк может обернуться синуситом – воспалением околоносовых пазух. Чаще всего воспаляются гайморовы пазухи, поэтому самая известная разновидность синусита называется гайморит. Синусит может протекать очень тяжело.

Насморк надо лечить – хотя бы для того, чтобы предупредить осложнения. А уж начавшийся синусит надо лечить тем более.

Вы предпочитаете традиционные народные средства? Или больше доверяете современным высокотехнологичным лекарствам? Тогда стоит обратить внимание на Синупрет – растительный препарат немецкой компании «Бионорика АГ».

Как и другие препараты компании, Синупрет создан на основе тысячелетнего опыта народной медицины, обогащенного достижениями фармацевтической науки. Весь производственный процесс – от селекции семян лекарственных растений до готового продукта – находится под контролем специалистов компании.

Синупрет действует комплексно: облегчает дыхание, содействует лучшему отхождению носового секрета, снимает отек, противодействует воспалению. Под действием Синупрета к человеку вскоре возвращается временно утраченная из-за болезни способность чувствовать запахи. В случае насморка, когда человек находится как бы на развилке дорог: в одну сторону – выздоровление, в другую – развитие синусита, Синупрет помогает двинуться по правильному пути.

Синупрет показан для лечения как острого, так и хронического синусита. Если врач назначил вам антибиотики, Синупрет можно использовать в качестве дополнительного средства, эффективность лечения при этом повышается.

Все лучшее от природы – в каплях и драже Синупрет для детей и взрослых!

Синупрет®
Скажи насморку нет!



Перед применением лекарственного средства проконсультируйтесь с врачом и изучите инструкцию.
Рег. уд. МЗ РБ №2374/97/02/07 от 28.06.2007 г.



В майском номере

«Женский журнал» представляет

Зарисовки жизни и творчества Томаса Андерса.
Три заповеди успеха от певицы, телеведущей и бизнес-леди Ларисы Грибалевой.

«Женский журнал» подсказывает

В шесть или в семь лет отдавать ребенка в школу? Чтобы принять единственно верное решение, родителям нужно узнать ответы на пять вопросов. «ЖЖ» подсказывает, какими именно должны быть эти вопросы.

«Женский журнал» рекомендует

Приближается время отдыха и путешествий. «ЖЖ» попросил известных в нашей стране людей рассказать о местах их отдыха, чтобы убить нескольких зайцев сразу. Тем, кто собирается в отпуск, предоставляются полезные советы «бывалых», для интересующихся жизнью звезд приоткрываются тайны их личной жизни, а тем, кто об отпуске может пока только мечтать, дается информация к размышлению.

«Женский журнал» помогает

Смешно, но, может быть, счастье похоже на обыкновенную луковку, золотую снаружи и многослойную внутри. Как и от лука, от счастья плачут. Он отгоняет болезни, а без здоровья - какое счастье? Наконец, лук выпускает зеленые стрелы, а это молодость и новая жизнь. Да, еще он многослоен, как сама жизнь. «ЖЖ» рекомендует взглянуть на жизнь, как на луковицу.

«Женский журнал» напоминает

Специи как драгоценный дар природы были некогда чрезвычайно популярными в наших краях. И не только в качестве приправ. Но в последние десятилетия их значение в уходе за внешностью было сведено к минимуму. Лишь недавно косметология вновь начала использовать специи в качестве средства, помогающего возродить и сохранить естественную красоту изнутри.

«Женский журнал» пробует разобраться

Парадоксально, но это давно стало фактом: большое количество регулярно страдающих от повышенного давления женщин – особы молодые и стройные, вредными привычками не увлекающиеся, солью и кофеином не злоупотребляющие, ведущие активный и по общепринятым меркам вполне здоровый образ жизни. Почему? «ЖЖ» пробует разобраться в истинных причинах гипертонии - того, что одни считают угрожающей жизни патологией, а другие даже не причисляют к медицинским диагнозам.

Вы стремительно выскакиваете на ослепительную весеннюю улицу и... зажмуриваетесь. Глазам больно на ярком солнце. Вот и появляются морщинки у глаз. Немедленно наденьте солнцезащитные очки!

Выбираем солнечные очки



Гамма очков, имеющихся в продаже, огромна. Легко подобрать очки к сумочке, к кофточке, к прическе. Есть очки розовые, ярко желтые, голубые. Но все же, специалисты рекомендуют традиционные, светло-коричневые.

Избыточный солнечный свет повреждает глаза. Мелкие ежедневные повреждения глаз накапливаются, и зрение начинает ослабевать. Наиболее опасным является невидимый ультрафиолетовый свет (мягкий «А» и жесткий «В» диапазоны). Почти столь же опасен и синий свет видимого спектра (сине-фиолетовый, синий, сине-голубой).

Для роговицы вреден жёсткий ультрафиолет «В». В опасных количествах с ним можно столкнуться на высокогорье, при электросварке и от бактерицидных ламп.

Для хрусталика и сетчатки опасен мягкий ультрафиолет «А». Он ускоряет развитие катаракты.

И, наконец, синий видимый свет. Наряду с УФ-А он способен вызвать ожоги сетчатки. Это одна из причин возрастных потерь зрения. Вред синего света повышается у воды.

У среднего человека острота зрения к пенсионному возрасту падает в три раза и более по сравнению с исходной. К 50 годам проблемы со зрением возникают почти у всех. К группам риска предрасположены люди с заболеваниями глаз, полярники, альпинисты, горнолыжники, компьютерщики, проводящие длительное время вблизи экрана дисплея, блондины и дети.

О детях надо сказать отдельно. Час, проведённый ребёнком на ярком солнечном свету, по вредности для сетчатки сравним с 3-мя часами для 35-летнего человека.

Существует иллюзия, что любые тёмные очки предупреждают повреждение глаз. Это не так. Самое опасное – использование тёмных очков с повышенным пропусканием вредных составляющих света.

Затемнение в очках расширяет зрачок и, следовательно, в глаза проникает больше, чем вообще без очков, мягкого УФ-А и синего света. И вместо того, чтобы защищать глаза, такие очки подставляют глаза опасным лучам. Тёмные очки с ультрафиолетовыми и синими «окнами» встречаются весьма часто.

Возможности определить спектральные характеристики очков непосредственно в магазине у вас, конечно, нет.

Поэтому прислушайтесь к мнению специалистов:

- не покупайте очки, через которые видите мир голубым, синим, или фиолетовым. В них вы рискуете испортить зрение за одно солнечное лето;
- старайтесь купить очки коричневых, зеленоватых, жёлтых, оранжевых оттенков;
- дополнительным критерием для выбора хороших очков может служить то, что в них днём видишь лучше и легче, чем без них.

Вообще, по мнению многих профессионалов, совершенно нет смысла выпускать бесцветные линзы – любые очки лучше окрашивать в светло-желтый цвет. Надеемся, что скоро все изготовители очков додумаются до этого, и бесцветных стекол в очках просто не будет.



НАВСТРЕЧУ ЛЕТУ

Весна – это в первую очередь надежда на лето. А все, что есть в жизни приятного, ассоциируется у нас именно с этой чудной порой. Отпуск, жара, исполнение мечтаний… Да много ли долгожданного припомнится при мысли о лете. И уж точно не будет в этом списке болезней. Но именно в теплое время года «караулят» нас всяческие неприятности, среди которых и солнечные ожоги, и плохо заживающие раны, и многие другие кожные болячки.

Перед применением проконсультируйтесь с врачом. Внимательно читайте инструкцию. Лекарственное средство.

Все знают, какой физический дискомфорт доставляют первые солнечные ожоги. «Вроде и не жарко», – успокаиваем мы себя и спешим понежиться в первых солнечных лучах. А ведь все знают, что первое солнечное тепло особенно опасно, что обгоревшая на солнце кожа увеличивает риск раковых заболеваний. Тем не менее, страдают после первых прогулок под солнцем многие.

Бытует мнение, что хорошие товары в рекламе не нуждаются. Оно абсолютно не верно в ситуации с лекарственными препаратами. Действуя по старому проверенному способу «соседка посоветовала», можно очень опрометчиво «улучшить» здоровье. По этому поводу шутят: если ничего не помогает, прочтите, наконец, инструкцию.

Производитель «Chauvin Ankerpharm GmbH» (Германия) предлагает универсальное средство от разнообразных кожных недугов – Пантенол-спрей.

Он выпускается в алюминиевых флаконах, помещенных в картонные пачки. Препарат выполняет следующие функции: противовоспалительную, дерматотропную и регенерирующую. Это аэрозоль для наружного применения с активным действующим веществом – декспантенолом, преобразующимся в пантатеновую кислоту.

При различных травмах и повреждениях кожа нуждается в более продуктивном восполнении своих ресурсов. Способствует же росту эпидермиса пантотеновая кислота (витамин B_3), или андерматитный витамин, открытый и изученный еще в 1939 году. Данный элемент, являясь составной частью кофермента А, участвует в обменных процессах организма, синтезе ацетилхолина и содержится во всех пищевых продуктах, поэтому авитаминозов, вызванных им, не бывает. Пантатеновая кислота важна для метаболических процессов в организме. Она значительно снижает механическое раздражение поврежденного участка кожи. Декспантенол хорошо проникает в пораженную ткань. Препарат окажет несомненную помощь при плохо заживающих ранах и язвах.

Пантенол-спрей показан тем, кто пострадал от всех видов кожных ран. Препарат применяют при ссадинах, ожогах, асептических послеоперационных ранах, плохо заживающих кожных трансплантантах, трофических язвах, трещинах кожи. Также среди болезней, которые Пантенол-спрей способен вылечить, в инструкции к препарату значатся следующие: буллезный и пузырчатый дерматит, солнечные ожоги и herpes labialis solaris.

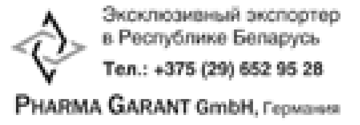
Возможно применение препарата Пантенол-спрей при беременности и в период лактации, если есть на то показания. Нет противопоказаний и в использовании препарата для лечения детей.

Пантенол-спрей применяют от одного до нескольких раз в сутки, в зависимости от самочувствия. Перед применением флакон тщательно встряхивают, затем распыляют с расстояния 10-20 см таким образом, чтобы вся поврежденная поверхность была покрыта препаратом.

К безусловным плюсам препарата стоит отнести и возможность покупки Пантенол-спрея без рецепта, что ускоряет перспективу избавления от болезненного состояния.

Самое лучшее и желанное состояние человека – полное здоровье. А знание о том, что из болезненного состояния всегда помогут выйти доступные и эффективные лекарственные средства, должно быть только страховкой, но не расслабляющей бдительность информацией.

Соб. инф.



Дама на колесах

Мечта в кредит



Автомобиль в наше время уже не просто средство передвижения – это элемент имиджа. А имидж нужно демонстрировать сегодня, копить средства на его приобретение – непозволительная роскошь. Поэтому активная часть населения все больше пользуется возможностью приобретения автомобиля в кредит, получая «блага цивилизации» здесь и сейчас и расплачиваясь впоследствии за него в течение ряда лет.

Из дорогого удовольствия автокредитование сегодня превратилось в распространенную услугу. Разнообразие кредитных схем так велико, что теперь все зависит только от индивидуальных потребностей и интересов клиента.

С чего начать? В подавляющем большинстве случаев клиент сначала выбирает автомобиль, а только потом решает вопрос с получением кредита. Поэтому вполне логично, что документы для получения кредита клиент должен оформлять там же, где он выбрал автомобиль, чтобы избежать дополнительных хлопот с поездкой в банк. Во многих странах в крупных автосалонах, как правило, есть кредитный менеджер, который прекрасно ориентируется в кредитных программах разных банков и может предложить клиенту наиболее оптимальный в его случае вариант. Существуют также специальные технологии кредитования, позволяющие не только оформить документы для выдачи кредита, но и непосредственно получить автокредит прямо в автосалоне. Это так называемая программа экспресс-кредитования.

На российском рынке, к примеру, сегодня особенно популярна программа кредитования Buy-back, которая была запущена в конце прошлого года. Основное отличие такой формы кредита от классической – возможность приобретения очередного автомобиля при выплате всего 40% от стоимости предыдущей машины. В Санкт-Петербурге, в частности, программа кредитования с обратным выкупом заключена более чем с 20 официальными дилерами марок: VW, Audi, Skoda, Hyundai, Mazda, BMW, Land Rover, Peugeot, Opel, Saab, Cadillac, Hummer, Subaru, Volvo, Jaguar.

Что берут? Тут, как говорится, все зависит от размера кошелька. В той же России предпочтения потребителей услуг автокредитования все более смещаются в сторону иномарок средней ценовой категории – от 10 до 25 тыс. долларов. Соответственно, в ходу марки и модели Nissan Almera Classic, Opel Astra, Hyundai Accent, Mitsubishi Lancer, Toyota Corolla, Suzuki Liana, Ford Focus, Peugeot 206, Mazda 3. В Беларуси у большинства автолюбителей выбор будет несколько проще. Будем догонять нашего ближайшего соседа, Россию, где сегодня в среднем на 1 тыс. человек приходится 200 автомобилей, тогда как в странах Европы – 400, в США – 750.

На сегодняшний день в Республике Беларусь услуги по автокредитованию предлагает около десятка банков и число их постоянно растет. При выдаче кредита банк выдвигает минимум требований к клиенту: возраст от 18 лет, гражданство РБ или вид на жительство. Обязательным условием выдачи кредита является страхование автомобиля на условиях полного АВТОКАСКО на сумму кредита и процентов за пользование им за шесть месяцев в компании, рекомендуемой банком.

Если ваша зарплата очень скромна и составляет где-то 400-450 тыс. рублей, то вы можете рассчитывать в лучшем случае на подержанный автомобиль. Так как кредит, предоставленный вам банком, вряд ли превысит сумму в 5,5 тыс. долларов. Выбирать себе авто придется в пределах этой суммы. Покупать его вы должны на территории страны: у частного лица или в автосалоне. Кстати, можете добавить и собственные накопленные средства, тогда авто будет поновее.

Если приобретаемый автомобиль будет оформлен в залог банку, то придется внести как минимум 30% (при предоставлении справки о доходах), и 50% (без предоставления справки о доходах) своих сбережений. Можно получить кредит и на полную стоимость автомобиля, но в таком случае необходимо будет выбирать программу кредитования, по которой предусмотрено поручительство физических лиц. Кстати, ставки по кредиту также зависят от того, какую из программ автокредитования вы выбираете.

В 2007 году рынок новых автомобилей в нашей стране вырос на 85%. В следующем году прогнозируется рост продаж на 40% (до 23 тыс. новых машин), из них примерно 60% будет продано в кредит. Допустим, и вы не хотите влезать в кредитные выплаты, да еще на подержанную машину. Полюбить – так королеву. Поэтому внимание только к новеньким авто. Понятно, что ценник здесь гораздо выше. Чем же поможет банк? При предоставлении справки о доходах собственные средства должны составлять не менее 10%, без справки – 30%. Без поручителей можно взять кредит сроком на 7 лет. Процентные ставки со справкой о доходах составят в евро – 12%, в долларах – 13%, в белорусских рублях – 17% годовых. В любом случае, прежде чем осуществлять мечту, следует придирчиво изучить все условия кредитования.

Автомобилистка Ветерок

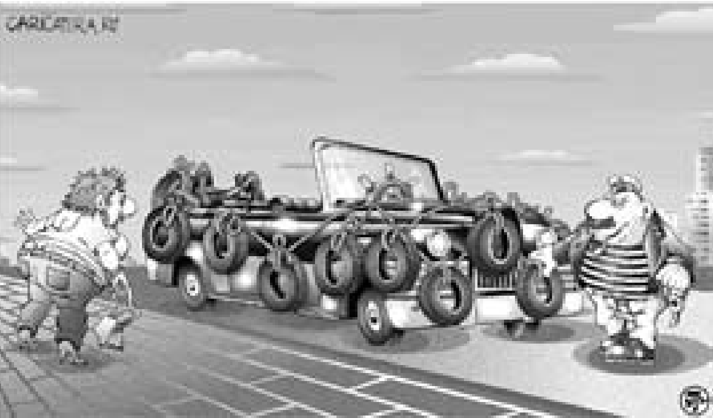
Страховка и автосноровка

Полное спокойствие дает только страховой полис

Разнообразная рекламная информация непрестанно твердит нам, милые дамы, о необходимости страхования собственного имущества. С1999 года нас спасает государство – обязательным страхованием гражданской ответственности владельцев транспортных средств, по-простому «автогражданкой». Беларусь перед введением обязательного страхования тщательно изучала опыт соседних стран – Украины, Латвии, Молдовы, поэтому данная мера появилась, как говорится, не на пустом месте. А именно для нашего спокойствия и гарантии того, что непредвиденные автоситуации будут по возможности наименее негативными и затратными.

Был бы автомобиль, а страховка найдется

Как только вы стали автовладелицей, советуем не терять голову от счастья, а ради собственного спокойствия и автомобильного благополучия документально заверить свою гражданскую ответственность. Сделать это вы можете в той страховой организации, которая является членом Белорусского бюро по транспортному страхованию и имеет лицензию на проведение данной процедуры, выданную Комитетом по надзору за страховой деятельностью. Вы как автовладелец имеете полное право выбора страховой организации, а та, в свою очередь, может либо дать согласие, либо отказать вам в заключении договора страхования. «Альвена», «Бролли», «Белгосстрах», «Купала» – далеко не полный перечень страховых организаций, предоставляющих широкий спектр соответствующих услуг. Как правило, договор страхования заключается на год. Однако, скажем, если вы ездите на автомобиле только летом, то и страховку можно оформить сезонно – от 1 месяца.



Спокойно, Маша, это КАСКО

Поскольку у одного страхового свидетельства существуют определенные минусы, главным из которых является отсутствие страховой защиты в случае вашей вины при ДТП, все более популярным становится страхование «АВТОКАСКО».

Если вы застрахуете собственное авто по варианту «АВТОКАСКО», то будете защищены в таких трагических случаях, как ДТП независимо от виновности, повреждение деталей остекления, освещения в пути, стихийные бедствия, пожар, самовозгорание, взрыв, противоправные или хулиганские действия третьих лиц, наконец, кража транспортного средства. От первого вида риска нужно будет застраховаться обязательно, остальные – по вашему желанию. Если вы не боитесь угона вашего авто, то можете выбирать частичное «АВТОКАСКО». Полное же потребует от вас как минимум оборудовать автомобиль сигнализацией.

Естественно, ваше автоспокойствие по системе «АВТОКАСКО» обойдется вам в приличную сумму. Если ваш «железный конь» прямо из автосалона, то его стоимость при страховании будет оцениваться по договору купли-продажи с дилером. В случае же, если ваш автомобиль б/у, названную вами стоимость страховая компания будет сравнивать со стоимостью данной модели по электронным базам «Автобел» и «Белорусский авторынок», учитывая при этом фактический пробег автомобиля и отличие его комплектации от базовой. На размер страховки влияют также такие факторы, как количество водителей, их возраст и водительский стаж, предполагаемые поездки за границу, периодичность оплаты (рассрочка платежа) и другие.

В вопросах страхования прекрасная половина человечества, севшая за руль, имеет полную свободу выбора. И определение автомобильных рисков может быть исключительно индивидуальным.

Автомобилистка Огонек

Сам себе астролог

Восточные секреты амура

С первым теплом весна приносит в нашу жизнь буйство красок и всплеск эмоций. Женщины с новым энтузиазмом читают любовные романы, пытаясь воплотить в жизни лучшие сюжеты, а мужчины, увлеченно заглядываясь на неожиданно, по-весеннему, похорошевших дамочек, чувствуют мощный прилив жизненной энергии по сто раз на дню.
Гороскоп вместе с полноправной весной снова задается вопросами амурного характера. И, как всегда, в помощь трепетным сердцам предоставляет тактически важную астрологическую информацию. Сегодня – о прекрасной половине человечества.

Согласно восточному гороскопу, женщины, как и мужчины, делятся на четыре типа. Зная, к какому типу принадлежит та или иная особа, и умело используя эти знания, можно с легкостью завязать с ней роман и добиться ее расположения.

Романтика – в глазах, в душе – сентиментальность

Дамы, обладающие самым нежным и трепетным устройством души, рождаются в **годы Лошади, Тигра и Собаки**. Эти хрупкие существа часто капризны, их настроение меняется быстрее морского бриза, а увлеченность никогда не бывает глубокой.

Различие между внутренним миром и внешностью этих женщин не критическое: от романтической красоты с томной поволокой взгляда как раз и можно ожидать непостоянства и ветрености. Однако не стоит думать, что «лошадка», «тигрица» или «собачка» не способны на серьезные глубокие чувства. Просто если от этих легкокрылых красоток влюбленному мужчине понадобится рука и сердце, ему придется приложить максимум усилий для того, чтобы его избранница сказала «Да!» без сомнений. Самое главное качество, которое покоряет женщин, родившихся, по китайскому гороскопу, под покровительством Лошади, Тигра и Собаки, – истинная незаурядность.



Женщины-романтики: Мэрилин Монро, Патриция Каас, Лайза Минелли, Инесса Арманд, Софья Ковалевская, Любовь Орлова.

Обезьяна	1956,	1968,	1980,	1992,	2004
Петух	1957,	1969,	1981,	1993,	2005
Собака	1958,	1970,	1982,	1994,	2006
Кабан (свинья)	1959,	1971,	1983,	1995,	2007
Крыса	1960,	1972,	1984,	1996,	2008
Вол (бык)	1961,	1973,	1985,	1997,	2009
Тигр	1962,	1974,	1986,	1998,	2010
Кролик (кот)	1963,	1975,	1987,	1999,	2011
Дракон	1964,	1976,	1988,	2000,	2012
Змея	1965,	1977,	1989,	2001,	2013
Лошадь	1966,	1978,	1990,	2002,	2014
Овца (коза)	1967,	1979,	1991,	2003,	2015

Женщина – великая сила

Классическое разделение мира на мужское и женское даже не предполагает, что слабая половина человечества может быть сильной. Пример тому – дамы, родившиеся в **годы Петуха, Змеи и Быка**. Они – средоточие воли, целеустремленности и властолюбия. Их трудно сбить с толка, с пути или даже с коня, если они уже в седле. Эти женщины – успешные руководители, ораторы и поработители мужчин. Поэтому идеальный способ покорения такой женщины – это попытка вступить с ней в поединок и своевременная капитуляция, или даже добровольное пленение.

Однако их неприступность и хладнокровие испаряются в одночасье, как только в сердце этих «железных» женщин поселяется любовь. И уж любить они способны так, как не получится у самых страстных и чувственных, – безоглядно, пылко и преданно. Так что, хотя брак с женщиной этого типа и не обещает быть легким и безоблачным, роман с такой прелестницей мужчина пронесет в своем сердце через всю жизнь.

Сильные женщины: Маргарет Тэтчер, Мария Стюарт, Екатерина II.

Шляпка – в кружевах, улица – в цветах

Истинными, стопроцентными женщинами называют тех, кто родился в годы **Крысы, Обезьяны и Дракона**. Эти дамы милы и очаровательны до сумасшествия. Их главное оружие в искусстве покорения мужских сердец – это обаяние. Мужчинам стоит воспользоваться силой взгляда в процессе завоевания этих изящных красоток. Несколько атак сердцееда, который, не моргая, признается в любви глазами, – и женщина этого типа ваша.

Смысл их речей может напрочь отсутствовать, но у их собеседника мужского пола останется впечатление, что они наделены недюжинным умом. Поэтому часто мужчины и глазом не успевают моргнуть, как оказываются скованными узами брака с «крыской», «обезьянкой» или «дракошей». Хотя нельзя сказать, что союз с представителями этих китайских стихий принесет много страданий: с такими женами весьма комфортно идти по жизни.

Женщины-очаровашки: Марина Цветаева, Жорж Санд, Э.-Л. Войнич, А. Коллонтай, Екатерина I.

Красивая и смелая дорогу перешла

Как это ни грустно осознавать мужчинам, но существуют женщины, которые совершенно в них не нуждаются. Точнее, абсолютно от них независимы. Это создания, родившиеся в годы **Кабана**, **Кота** и **Козы**. Просто интересы этих женщин – выше всего в этой жизни, они гармоничны и самодостаточны. Завоевать их невозможно, зато, если вы поистине талантливы, сможете заинтересовать или даже покорить этих независимых красавиц.

Если в жизнь этих представителей китайского гороскопа приходит сильное чувство, они переживают его несколько эгоистично. Поэтому у их половинки может возникнуть подозрение в неразделенности и безответности любви. Тем не менее брак со «свинкой», «кошечкой» или «козочкой» может отличаться особой устойчивостью и полной гармонией, так как, увлеченная своими интересами жена никогда не станет ограничивать свободу проявления мужа, чем всегда будет заслуживать уважение.

Независимые женщины: Елена Блаватская, Ванга, Анна Шмидт, Елена Рерих.

Рубрику ведет
Анна ХАРТМАН

Тест

Границы вашей решительности

Каждый день мы принимаем какие-то решения – важные и второстепенные. Сделать то или это? Поехать трамваем или троллейбусом? Начать заниматься утренней гимнастикой с сегодняшнего дня или с первого числа следующего месяца? Жениться немедленно или повременить?

Иногда у нас есть время обдумать свое решение, а порой надо реагировать мгновенно. Кто-то долго колеблется, взвешивает «за» и «против», иногда просто полагается на кого-либо из друзей, чтобы тот принял решение вместо него. Кто-то решает быстро и сразу, пусть даже и ошибочно. Как любое качество, решительность имеет свои границы. Долгие колебания в напряженный момент отнюдь не на пользу, как и излишняя поспешность.

Насколько решительны вы, отчасти поможет установить этот тест. Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

1. Легко ли вы приспосабливаетесь к обстоятельствам?
2. Выключаете ли вы телевизор, когда становится ясно, что в этот вечер ничего интересного не будет?
3. В состоянии ли вы все отложить ради любимого занятия?
4. Если вам предлагают хорошо оплачиваемую работу, соглашаетесь ли вы без колебаний?
5. Сразу ли вы признаете свои ошибки?
6. Приводят ли вас в замешательство нежданно нагрянувшие в ваш дом гости?
7. Меняете ли вы свое мнение в результате серьезной дискуссии?
8. Покупаете ли вы понравившуюся вам вещь, хотя знаете, что в данный момент она вам не нужна?
9. Соглашаетесь ли вы после долгих уговоров на что-то, чего никогда не сделали бы по собственному желанию?
10. Знаете ли вы точно, чем будете заниматься в ближайшие выходные дни?
11. Всегда ли вы выполняете свои обещания?

Подсчитайте количество баллов

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Да	3	2	1	4	0	3	4	0	0	2	1
Нет	0	0	0	0	3	0	0	3	4	0	0

0-12 баллов

Вы нерешительны, постоянно взвешиваете все «за» и «против», поэтому часто упускаете шансы. В какие-то моменты это просто опасно. Старайтесь быть потверже, иногда необходимо рисковать. И вы заметите, что окружающим станет легче с вами, да и сами почувствуете себя лучше. Не успокаивайте себя тем, что вы осторожны – вы часто просто боитесь.

12-22 балла

Вы принимаете решения осторожно, но не избегаете и проблем, которые требуют немедленной реализации. Колеблетесь обычно тогда, когда надо сделать что-то утомляющее или обременяющее вас. Положитесь на свой опыт и интуицию, и они подскажут вам верное решение.

23-30 баллов

Ваше логическое мышление, последовательность и твердость, а также то, что вы опираетесь на практический опыт, помогают вам принимать быстрые и в большинстве случаев правильные решения. Однако эти ваши качества иногда подавляют окружающих. Было бы неплохо время от времени проявлять чуть-чуть легкомыслия.

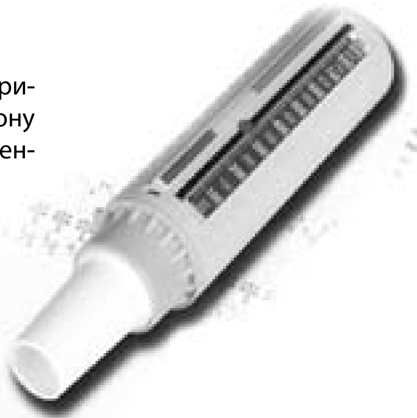
Информация для специалистов



Предлагаем вашему вниманию спирометры производства компании Micro Medical (Великобритания), являющейся мировым лидером в производстве диагностического оборудования для пульмонологии.

Сердцем спирометра Micro Medical является турбинный датчик «Золотой стандарт», способный измерять малые потоки с абсолютной точностью, что особенно важно для пациентов с ХОБЛ и бронхиальной астмой, для которых характерен очень слабый поток в конце выдоха. На показания датчика не влияют изменения условий окружающей среды, поэтому отсутствует необходимость ежедневной калибровки. Результаты измерений датчика соответствуют всем текущим международным стандартам точности и воспроизводимости.

MICRO PEAK – спирометр (пикфлоуметр), предназначенный для определения пиковой скорости выдоха при мониторировании бронхиальной астмы у детей и взрослых. Имеет хорошо читаемую шкалу измерений и цветовую сигнальную зону для конкретного пациента. Дополнительным преимуществом является защита внутреннего механизма прибора и встроенный однонаправленный клапан, предупреждающий перекрестную инфекцию (рис 1).





MICRO и **MICRO PLUS** – ручные микроспирометры, специально созданы для ситуаций, когда требуется недорогой спирометр для определения функции легких. Вывод информации у обоих спирометров осуществляется на ЖК дисплее. Спирометр MICRO измеряет два показателя ФЖЕЛ и ОФВ1. Спирометр MICRO PLUS дополнительно определяет еще модифицированный индекс Тиффно и ПСВ (рис. 2).



MICRO GP и **MICRO DL –** ручные микроспирометры, идеально подходят для скрининговой диагностики ХОБЛ и бронхиальной астмы.

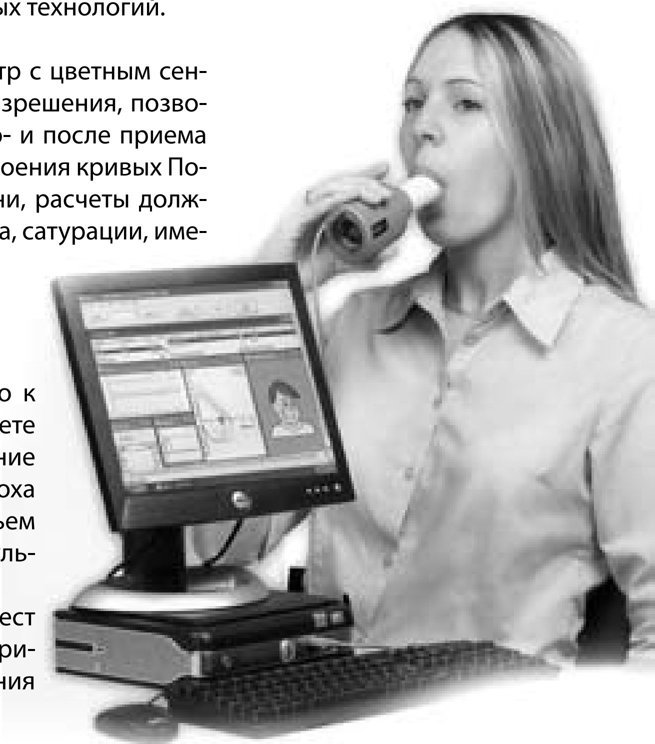
MICRO GP. Учитывая данные пациента (пол, возраст, рост) спирометр визуализирует на ЖК дисплее показатели ФЖЕЛ, ОФВ1, модифицированный индекс Тиффно и ПСВ **с процентами должных значений.** Полученные результаты могут быть переданы на ПК посредством программного обеспечения Spida 5.

MICRO DL. Дополнительно имеет систему световой сигнализации, память на 500 тестов (включая кривые Поток/Объем и Объем/Время), которые могут быть распечатаны на внешнем принтере и архивированы с использованием программы Spida 5. Прибор может быть конфигурирован для индивидуального или стационарного использования (рис 3).



SPIRO USB, MICRO LAB, SUPER SPIRO – экспертные системы, позволяющие провести полную спирометрию пациентам со всеми типами заболеваний дыхательной системы с помощью самых современных технологий.

MICRO LAB – универсальный портативный спирометр с цветным сенсорным экраном и встроенным принтером высокого разрешения, позволяет определить более 40 параметров вдоха/выдоха до- и после приема бронходилятаторов и предоставляет возможность построения кривых Поток/Объем и Объем/Время в режиме реального времени, расчеты должных значений, проведения детского анимационного теста, сатурации, имеет память на 2000 тестов. (рис.4)



SPIRO USB – революционно новый тип спирометра, который подключается непосредственно к USB-порту персонального компьютера. При подключении датчика SpiroUSB к ноутбуку Вы получаете портативную спирометрическую систему. **Программа Spida 5** автоматически распознает подключение датчика и открывает рабочие окна, определяет более 40 спирометрических показателей вдоха/выдоха до- и после приема бронходилятаторов, предоставляет возможность построения кривых Поток/Объем и Объем/Время, проведения детского анимационного теста, доступны долговременные тренды результатов, рассчитывает возраст легких, выдает текстовую интерпретацию результатов. (рис.5)

SUPER SPIRO - помимо полноценной спирометрии, возможны также провокационные тесты, тест сопротивления дыхательных путей и сатурации, максимальная произвольная вентиляция легких. Прибор имеет цветной сенсорный экран, встроенный термопринтер с универсальным источником питания и базой данных на 2500 тестов.

По вопросам приобретения и за консультациями обращайтесь к официальному представителю в РБ:

ОДО «БелИнтерн»: тел. (017) 298-00-23, тел./факс (017) 223-89-68 , e-mail: belintern@tut.by

Рег. уд. МЗ РБ №ИМ-7.5971 до 29.07.2010г., Сертификаты об утверждении типа средств измерений №№3428, 3429, 3430 до 30.06.2010г.

Вам и Вашим близким

Приспособления для фиксации шейного отдела

Предлагаем вашему вниманию приспособления для фиксации шейного отдела, которые предназначены для более комфортного положения головы и шеи во время сна и отдыха. Они имеют специальную форму, препятствующую деформации шейного отдела позвоночника в положении лежа; обеспечивают умеренное растяжение и расслабление мышечно-связочного аппарата шейного отдела позвоночника; способствуют улучшению кровотока в позвоночных артериях и голове; препятствуют развитию дискомфорта, чувства «тяжести» и болевого синдрома в голове и шее.





Рекомендованы к применению:

- при остеохондрозе, спондилоартрозе шейного отдела с болевым синдромом и без него;
- нестабильности шейного отдела позвоночника;
- синдроме вертебро-базиллярной недостаточности;
- последствиях родовой травмы;
- травмах (миозитах, ушибах и растяжениях) шейного отдела позвоночника,
- **а также всем здоровым людям для профилактики развития заболеваний шейного отдела позвоночника.**

Изготовлено из 20%-й полиуретановой пены без применения вредных химических веществ. Наволочка изготовлена из материала MTR-fleece – флис с «Максимальным Сохранением Тепла», не сваливающийся, эластичный, легкий, очень мягкий, теплый флис из 100%-го полиэстера.

Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-01 для детей
Размер: длина - 250
ширина - 320
толщина - 80

Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-02 для взрослых
Размер: длина - 380
ширина - 400
толщина - 130

Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-03 для детей, **с эффектом памяти**
Размер: длина - 250
ширина - 320
толщина - 80

Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-04 для взрослых, с эффектом памяти
Размер: длина - 380
ширина - 400
толщина - 130

Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-06 для взрослых, с ВАЛИКОМ под голову, ТОП-06 с эффектом памяти
Размер: длина - 450
ширина - 400
толщина - 130

Перед применением необходимо ознакомиться с руководством по их эксплуатации и проконсультироваться с врачом

По вопросам приобретения обращайтесь: ООО «Денвит», тел. 8 (017) 334-23-08, в магазинах «Медтехника», г. Минск, ул. Богдановича, 62, и Минской области, г. Брест – б-р Шевченко, д.6, офис 203, тел. город. 25-98-21, 792-62-47 (МТС), 924-70-08 (Velcom), г. Гомель – ул. 30 лет БССР, д.1, оф.204 ортопедический салон «Гален», тел. город. 41-90-05, г. Молодечно – ул. Волынца, 12, офис 7, тел. город. 7-42-81, 643-48-20 (Velcom).

Приспособления для фиксации шейного отдела зарегистрированы и разрешены к применению на территории Республики Беларусь. Рег.уд. МЗ РБ № ИМ-7.6978 до 31.03.2011

Разминка для ума

По мышке и … зверь (погов.)	В индуизме духовный учитель	Марлевая лента для лечебных повязок	Исполнитель ролей в театральных представлениях	Куда … телят не гоняет (погов.)	Город и порт на северо-западе Франции
Военный лагерь, обоз в русской армии 11-16 вв.	Птица отряда журавлеобразных	Драгоценный камень красного цвета, прозрачная разновидность корунда	Метрическая музыкальная единица	Первый в мире ледокол, способный форсировать тяжелые льды	Гуцульский народный танец

Четвероногий «обозреватель» новых ворот	Глушь, захолустье	Двухэлектродный прибор с односторонней проводимостью	На одежде: вырез вокруг шеи	Продукт из печени, лёгкого, сердца, селезёнки убойных животных	Опиумный цветок
Небольшой буфет для вин	Горная система в Южной Америке	Способ передачи информации на расстояние	Ближайшее окружение монарха	Периодический откат моря от берега	Первый в мире ледокол, способный форсировать тяжелые льды

Волокнистый распушенный материал из хлопка	Полярная морская нырковая утка	Телячий гонитель	Крылатое средство доставки детей	Сквозняк в расписании	Искупаемый поступок
Шумная толпа, сборище	Приспособление для отдыха в подвешенном состоянии	Домашний «повторяльщик»	Ручеёк с большим будущим	Хлеб нового урожая	

Ответы

Н	А	К	Р	А	К	А	М	Р	Е	Т	К	А	Т	Н	И	Б	У	Р	У	Г	А	К	Ш	О	К
К	А	М	Р	Е	В	И	Л	Т	О	Р	О	В	Д	О	И	Д	А	Р	Ы	Д	Н	А	Р	А	Б
А	Н	И	В	О	Н	К	О	Т	С	И	А	Р	А	К	А	М	А	Г	А	Г	А	Т	А	В	

Целебный смех

- Сударь, вы - подлец! Я вызываю вас на дуэль!!!
Предоставляю вам выбрать оружие: Шпага или пистолет?
- Шпага.
- Отлично. А я - выбираю пистолет!

***

Работа - не волк. Работа – ворк, а волк – ходить.

***

Из милицейских протоколов:
«Во время ремонта квартиры на гр. Чаншину упал шкаф. За медицинской помощью не обращалась, так как не смогла неделю из-под него выбраться».
«Гр. Банькова состоит на учете в психоневрологическом диспансере с диагнозом: перелом левого плеча».

***

Одна голова – хорошо, а с туловищем – лучше.

***

- Профессор, можно я буду отвечать без подготовки?
- Позвольте, уважаемый, но ведь вы уже больше двадцати минут готовитесь!
- Да, но мне так и не удалось ничего вспомнить.

***

КамАЗ отличная машина. Я вот купил и не жалею. Никого.

***

- Наташа, скушай кусочек торта.
- Спасибо, Юра, я не хочу.
- Ну, скушай. Вкусный!
- Нет, спасибо. Я после шести не ем.
- Наташа, пожалуйста.
- Юра, я сладкое вообще не люблю.
- Ешь торт, дура!!! Там кольцо, я женится на тебе хочу!

***

Чем отличается хороший ученик от плохого?
Плохого лупят родители, а хорошего - ученики.

Главный редактор Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 9 (169)
15 мая 2008 г.
Выходит два раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.

Свидетельство о регистрации № 1605.

Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»
Зам. главного редактора Валентина ГЛУШУК
Зам. главного редактора по рекламе Елена МАСЛОВА
Дизайн и верстка Сергей КАУЛЬКИН
Адрес редакции: 220023, г.Минск, ул. Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс: +375 (17) 280-01-12, 287 38 30, 280-32-88, 280-88-09; +375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by
Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции. В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.
Подписано в печать 08.05.2008 г.
Отпечатано в типографии УП «Плутос-Маркет» (лиц. ЛП № 02330/0148728 от 30.04.2004 г.) г. Минск, ул.Холмогорская, 59а

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный
Объем издания – 4 печатных листов.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная
Тираж в апреле – 2 500 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874
9 771993 487000 07014
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА